

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19
622920, Свердловская область, Пригородный район, с. Бродово, ул. Новая 23
Телефон: (3435)931-2-19, 931-3-09, Е-mail: brodovo19@mail.ru

Утверждаю:

Директор Е.А. Четьрева



11.01.2021 г.

Десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет

День: первый
сезон : осенне- зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



12 Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества					Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.				
Завтрак																		
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	0,08	0,02	251		79,72	174,6	12,48	2,04	224				
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,99	0,64	118,6				
426	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,56	0,08	0,02			10,65	38,4	14,1	0,7	160				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	74,08				
15	Сыр порл (Российский)	30	4,64	2,95		0,05	0,07	26	0,05	88	50		3,5	108				
Итого Завтрак			25,55	32,33	67,01	0,276	0,49	286,5	0,57	315,56	415,66	61,27	3,92	684,68				
Обед																		
101	Суп картофельный с крупой	300	1,97	2,71	24,23	0,09	8,15			53,4	55,96	22,78	0,88	85,75				
244	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,33	24,38	0,04	0,26			21,69	155,68	32	2,15	297				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	132,8				
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54				
82	фрукт	74,8	0,4	0,4	9,8	0,03	7		0,2	16,1	11	9	2,21	74,8				
45	Салат из св.капусты	50	0,66	1,6	3,1	0,01	9,4			14,4	0,29	14,15	0,25	29,8				
Итого Обед			21,07	19,54	118,43	0,21	25,61	0	0,66	116,03	286,33	117,53	6,67	660,69				
														0				
														0				
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за день			46,62	51,87	185,44	0,486	26,1	286,5	1,23	431,59	701,99	178,8	#	1345,37				

Утверждаю:

E.A. Ketyibera

E.A. Ketyibera

Fe	Энергети
ж/мл	Десерт 8,000

Е.А. Четырева

Е.А. Четырева

[illegible]

День четвертый

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ №19

Е.А. Четыврева

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества						Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.							
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	0,14	0,96	54,8		146,77	221,3	44,33	2,34	352							
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,99	0,64	118,6							
ПР	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3			66							
426	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	81,08							
	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,56	0,08	0,02			10,65	38,4	14,1	0,7	160							
	Итого Завтрак		18,97	28,44	#	0,286	1,36	104,3	0,62	297,01	415,36	89,62	4,12	777,68							
96	Рассольник по Ленинградски	300	2,9	5,2	15,58	0,15	14,3														
157	Горошек зел.	105	3	3,8	5,3	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64	107,25							
284	Запеканка карт. с отв. мясом	210	16,64	20,89	19,8	0,25		20		42,45	5,76	106,15	3,83	353,55							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	132,8							
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54							
	Итого Обед		25,28	30,39	97,6	0,52	17,1	39	3,14	88,54	161,21	#	6,68	701,14							
	Итого за день		44,25	58,83	#	0,806	18,46	143,3	3,76	385,55	576,57	#	10,8	1478,82							

День: пятый

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества						Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.							
181	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,72	42,36	0,08	1,17	18		131,67	115,19	20,3	0,48	225							
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	100,6							
14	Масло сливочное порц.	10	0,2	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3			66							
209	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	81,08							
	Дялно отварное	40	5,08	4,6	0,28	0,03		100	24	22	76,8	4,8	1	63							
	Итого Завтрак		20,95	25,59	91,29	0,18	2,64	158	#	323,94	361,79	67,63	4,32	535,68							
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,8	4,92	10,9	0,04	8,75			49,7	54,6	26,1	1,22	103,75							
304	Рис отварной	150	0,36	0,53	3,6	0,003		27	0,6	0,135	6,09	1,62	0,06	209,7							
288	Птица (курица отварная)	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	206							
349	Компот кураги	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	132,8							
82	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54							
	фрукт	230	0,4	0,4	9,8	0,03	7		0,2	16,1	11	9	2,21	101,2							
45	Салат из св.капусты	50	0,66	1,6	3,1	0,01	9,4			14,4	0,29	14,15	0,25	29,8							
	Итого Обед		27,63	21,28	84,32	0,163	25,95	47	1,43	130,775	278,71	#	6,92	823,79							
		</																			

Исполнительный директор

[illegible]

Директор школы МБОУ СОШ №19

E.A. Четыркова

[illegible]

Утверждено:
Директор школы МБОУ СОШ №19
Е.А. Четингер

Директор школы МБОУ СОШ №15

Е.А. Четыррева

[illegible]

День: Десятый

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ №19
Е.А. Четырбева

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества						Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.							
183	Каша жидкая молочная из гречневой группы	200	6	2,4	6,8	1,16			1,8	24	144	98	3,2	295							
14	Масло сливочное порц.	10	0,2	7,2	0,13				0,1	2,4	3			66							
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,67	29,2	0,03	1,47	40		158,67	132	29,33	2,4	100,6							
426	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	12,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	74,08							
	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,56	0,08	0,02			10,65	38,4	14,1	0,7	160							
	Итого Завтрак		19,06	19,85	69,01	1,31	1,49	40	2,42	204,92	352,2	#	6,74	695,68							
82	Борщ с капустой и картофелем	300	0,67	6,09	13,75	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5	361,06							
312	Пюре картофельное	200	2,18	6	16,6	0,03	16,2		0,83	56,85	44,63	21,45	1,73	137,3							
349	Компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	132,8							
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54							
288	Птица (курица отварная)	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	328							
45	Салат из св. капусты	50	0,66	1,6	3,1	0,01	9,4			14,4	0,29	14,15	0,25	29,8							
420	соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	48,6	0,005	0,54	11,5		3,57	6,67	1,4	0,14	27,36							
82	фрукт	200	0,4	0,4	9,8	0,03	7		0,2	16,1	11	9	2,21	88							
	Итого Обед		28,69	30,12	#	0,205	42,69	36,5	4,41	203,86	496,82	138,1	9,01	1144,86							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							
														0							