

сезон : осенне-зимний

Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

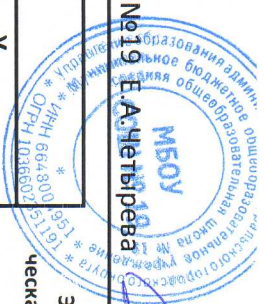
Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Нерывева



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	Завтрак			7.
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	210	7.3	10.7	44.2	302.3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.						
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8.2	0	74.8
	Итого Завтрак		13	23.8	62.7	517.4
Обед						
54-4с-2020	Расоильник Ленинградский	200	4.7	6.2	13.6	129.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-18м-2020	Бефстроганов	100	12	12.5	1.9	268.2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	2.8	117.4
пром	фрукт	130	1.92	0.42	17.3	115.4
	Итого Обед		26.72	26.02	71	843.1
						0
						0
			0	0	0	0
	Итого за день		39.72	49.82	133.7	1360.5

День: второй

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
54-13-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-193-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
	Итого Завтрак		23,6	34,2	55,4	625,1
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-113-2020	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	11,3	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60,7
пром	Фрукт	130	1,92	0,42	17,3	115,4
	Итого Обед		26,32	28,72	91,5	849,8
						0
						0
			0	0	0	0
	Итого за день		49,92	62,92	146,9	1474,9

24

Утверждаю:

Е.А.Четырева

Энергети

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	210	8.8	12.8	40.1	310.9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8.2	0	74.8
	Итого Завтрак		19	30.1	64.4	605.3
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	2.8	117.4
54-16з-2020	Винегрет с раст.маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.3	3.3	10	227.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1.6	1.4	4.4	36.5
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	0.4	0.1	9.3	39.7
пром	фрукт	130	1.92	0.42	17.3	115.4
	Итого Обед		35.12	23.22	98.2	960.7
						0
						0
			0	0	0	0
	Итого за день		54.12	53.32	162.6	1566

День четвертый

Утверждаю
Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Сеньгирева



№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2	30,9
54-13-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		13,9	23,9	57,6	501,5
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-1с-2020	Щи из свеж. капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-21м-2020	курица отв.	120	38,6	2,8	1,4	185,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	фрукт	130	1,92	0,42	17,3	115,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1,6	1,4	4,4	36,5
	Итого Обед	893	59,12	18,32	73,9	816,9
						0
						0
			0	0	0	0
	Итого за день		73,02	42,22	131,5	1318,4

Утверждено

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева

Четыреть

Энергетическая ценность,

[illegible]

День: шестой

Утверждено
Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева



№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Энергети чекская ценность, ккал
			Б	Ж	У		
1.	2.	3.	4.	5.	6.		7.
Завтрак							
54-огн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1		7,2	30,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4		11,9	58,7
54-13-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4		0	53,7
183-2011	Каша вязкая молочная гречневая	210	8,3	10,8		44,5	308,6
54-193-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2		0	74,8
	Итого Завтрак		14,1	23,9		63,6	526,7
Обед							
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7		2,8	117,4
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2		13,6	129,4
54-11м-2020	Плов из отв. Говяд.	200	15,2	15,4		38,6	354,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1		15,6	66,9
пром	фрукт	130	1,92	0,42		17,3	57,7
	Итого Обед	790	26,82	22,82		87,9	725,8
	Итого за день		40,92	46,72		151,5	1252,5

94

МБОУ СОШ № 19
г. Ижевск



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
54-3пн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.3	3.1	237.3
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8.2	0	74.8
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5.2	1.9	34	173.8
	Итого Завтрак		23.6	34.3	55.6	626.2
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	80	0.7	8.1	5.7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6т-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	11.1	5.9	5	117.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	2.8	117.4
54-21хн-2020	Кисель	200	0.1	0.1	14.8	60.7
пром	фрукт	130	1.92	0.42	17.3	57.7
	Итого Обед		28.12	25.22	98.3	794.4

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева

Утверждаю

Е.А. Четырева

№ Рецепта		Примем пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.		
Завтрак								
183-2011	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,3	11,6	37,5	288		
54-6к-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	00,январь	107,2		
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7		
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7		
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8		
Итого Завтрак			18,5	28,9	18,фев	582,4		
Обед								
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4		
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129		
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202		
54-5м-2020	Котлета из курицы	75		3,3	10	227,1		
54-1соус-2020	Соус сметанный	33	0,7	4,2	1,6	47,5		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
пром	фрукт	130	1,92	0,42	17,3	57,7		
Итого Обед			22,январь	26,52	93,1	921,9		
</								

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Нетырева

Химический состав

Энергети
кая Ценность,

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Энергети ческая Ценность, ккал
			Б	Ж	У		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	Завтрак				
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	2	0.4	11.9	58.7	
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	10.4	14.6	46.9	360	
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	3.5	4.4	0	53.7	
			0.3	0.1	7.2	30.9	
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8.2	0	74.8	
	Итого Завтрак		16.2	27.7	58.8	578.1	
Обед							
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	2.8	117.4	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	
54-18м-2020	тефтели с рисом	60	12	12.5	1.9	168.2	
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1.6	1.4	4.4	36.5	
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	0.4	0.1	9.3	39.7	
Пром	фрукт	130	1.92	0.42	17.3	57.7	
	Итого Обед		26.12	27.32	65.6	679.6	

День Десятый

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



№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
54-6к-2020	каша "ДРУЖБА"	200	8.3	11.6	37.5	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8.2	0	74.8
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5.2	1.9	34	173.8
	Итого Завтрак		15.7	22.1	89.8	622.1
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	2.8	117.4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
54-1с-2020	Щи из свеж.капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1
54-11м-2020	Плов из отв. Говяд.	200	15.2	15.4	38.6	354.4
Пром	фрукт	130	1.92	0.42	17.3	115.4
	Итого Обед		26.72	22.72	80	750.2
						0
						0
			0	0	0	0
	Итого за День		42.42	44.82	169.8	1372.3