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

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый
сезон : осенне- зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
			Завтрак			
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	9	13,2	54,8	374,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		15,7	26,4	79,2	618,7
			Обед			
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-18м-2020	Бефстроганов	100	15	15,6	2,4	210,2
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	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		32,15	33,05	89,5	896
						0
						0
	Итого за день		47,85	59,45	168,7	1514,7

Е.А.

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

День: второй

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
			Завтрак			
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
	Итого Завтрак		24,8	30,8	60,7	619,1
			Обед			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой м картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60,7
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		28,95	32,45	116,2	986,2
						0
						0
			0	0	0	0
	Итого за день		53,75	63,25	176,9	1605,3

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева

День:третий

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
			Завтрак			
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	10,9	15,9	49,7	384,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	39,1
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		18,6	28,9	79,9	586,8
			Обед			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-16з-2020	Винегрет с раст.маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
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	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		39,15	28,25	122,5	1013,7
						0
						0
			0	0	0	0
	Итого за день		57,75	57,15	202,4	1600,5

День четвертый

Утверждаю:
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			
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,1	13,5	48,1	354,3
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2	30,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		13,4	22,3	73,1	548
			Обед			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-1с-2020	Щи из свеж.капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,9	9,3	47,9	318,6
54-21м2020	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	180	2,15	0,75	25,3	145,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1,6	1,4	4,4	36,5
	Итого Обед		63,25	22,55	95,3	950,6
						0
						0
	Итого за день		0	0	0	0
			76,65	44,85	168,4	1498,6

День: пятый

Утверждаю:
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			
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	каша гречневая	200	25,3	35,4	3,9	435,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		28,5	44,1	28,1	625,5
			Обед			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-2с-2020	Борщ с капустой м картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-18м-2020	Бефстроганов	100	15	15,6	2,4	210,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		32,15	32,85	85,1	877,1
	Итого за день		60,65	76,95	113,2	1502,6

День: шестой

Утверждаю:
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			
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-14к-2020	Каша вязкая молочная гречневая	200	10,3	13,4	55,1	382,1
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		13,6	22,2	80,1	575,8
			Обед			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-11м-2020	Плов из отв.говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	0,4	0,1	9,3	39,7
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед	940	31,55	28,65	102,6	907,2
	Итого за день		45,15	50,85	182,7	1483

День: седьмой

Утверждаю:
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			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
	Итого Завтрак		24,8	30,9	60,9	620,2
			Обед			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
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
	Итого Обед		29,3	29,8	98,6	864,4
	Итого за день		54,1	60,7	159,5	1484,6

День :восьмой

Утверждаю:
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			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	14.6	46.9	360
54-6к-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.янв	107.2
Пром.	Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0.5	17.8	88
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8.2	0	74.8
	Итого Завтрак		18.6	28.1	29.мар	687.7
			Обед			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	2.8	117.4
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	5.4	17.4	161.3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.янв	3.3	10	127.1
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
	Итого Обед		08.фев	31.1	92.3	892.4
						0
	Итого за день		0	0	0	0
			27.фев	59.2	29.июн	1580.1

День: девятый

Утверждаю:
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			
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	210	6,6	8,1	35,7	242,1
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2	30,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		13,4	21,3	53,5	489,5
			Обед			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
54-2с-2020	Борщ с капустой м картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-18м-2020	тефтели	60	15	15,6	2,4	210,2
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	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		36,25	38,75	115,5	1074,4
						0
	Итого за день		49,65	60,05	169	1563,9

День Десятый

Утверждаю:
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			
Пром.	Хлеб в ассортимерте	45	3	0,5	17,8	88
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178
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
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
	Итого Завтрак		12,9	20,1	80,4	555,6
			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	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-11м-2020	Плов с мясом	250	19,1	19,3	48,2	443
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		32,05	28,45	99	892,8
						0
						0
	Итого за день		0	0	0	0
			44,95	48,55	179,4	1448,4