

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый  
сезон : весна- лето

Возрастная категория: 11-18 лет

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	210	9	13,2	54,8	216
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
<b>Итого Завтрак</b>			15,7	26,4	79,2	472,5
<b>Обед</b>						
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,9	9,3	47,9	238,9
54-18м-2020	Бефстроганов	100	15	15,6	2,4	210,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	9	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
Пром.	Фрукт	195	3	0	43,65	186,45
<b>Итого Обед</b>			39,8	33,4	122,75	954,65
						0
						0
						0
<b>Итого за день</b>			55,5	59,8	201,95	1427,15

*Е.А.*

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



День: второй

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
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	40
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
<b>Итого Завтрак</b>			28,3	35,2	60,7	686
<b>Обед</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-1бз-2020	Винегрет с раст.маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
116-2018	Суп картофельный	250	5,9	7,6	12,6	100,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,1	5,9	5	103
54-21хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60
<b>Итого Обед</b>			26,8	28,7	89,1	748,95
						0
						0
						0
<b>Итого за день</b>			55,1	63,9	149,8	1434,95

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



День:третий

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	10,9	15,9	49,7	285
54-6к-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3		125,11
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	<b>Итого Завтрак</b>		22,1	33,3	67,5	626,61
<b>Обед</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1	6,1	5,8	136
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	24
	Напиток из шиповника	200	1,3	0	19,6	80
	<b>Итого Обед</b>		37,7	24,6	106,6	920,2
						0
						0
			0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>		59,8	57,9	174,1	1546,81

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.
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	360
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2	155,2
54-1з-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
	<b>Итого Завтрак</b>		16,9	26,7	73,1	731,7
<b>Обед</b>						
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
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-21м2020	курица отв.	80	38,6	2,8	1,4	124
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	40
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1,6	1,4	4,4	24
237- 2015	Шаньга с картофелем	120	2,83	8,67	13,67	181
	<b>Итого Обед</b>		57,13	29,27	62,17	800,9
						0
						0
			0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>		74,03	55,97	135,27	1532,6

День: пятый

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



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	40
	каша гречневая	200	25,3	35,4	3,9	184,4
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	<b>Итого Завтрак</b>		33,2	48,6	60,4	575,2
<b>Обед</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
Пром.	Фрукт	195	3	0	43,65	186,45
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	196,38
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,9	9,3	47,9	238,9
						0
			0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>		73	81,9	185,35	1667,33

День :восьмой

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
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.январь	125,11
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	<b>Итого Завтрак</b>		26,3	36,5	18.апр	889,61
<b>Обед</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
116-2018	Суп картофельный	250	2	2	16	100,75
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.январь	3,3	10	127,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	33	0,7	4,2	1,6	31,63
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	40
157	Горошек зел.	35	3	3,8	5,3	67
	<b>Итого Обед</b>		28.январь	21,4	85,8	753,18
			0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>		23.фев	57,9	12.июль	1642,79

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.
<b>Завтрак</b>						
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-1з-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
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
	<b>Итого Завтрак</b>		28,3	43,5	60,9	760,8
<b>Обед</b>						
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
54-2м-2020	Гуляш	120	20,4	20,4	4,7	283,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-21хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60
Пром.	Фрукт	195	3	0	43,65	186,45
	<b>Итого Обед</b>		40,7	34,1	134,85	1092,15
						0
			0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>		69	77,6	195,75	1852,95

День: шестой

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



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2	155,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-14к-2020	Каша вязкая молочная Дружба	200	8,3	11,6	37,5	288
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	<b>Итого Завтрак</b>		15,1	24,8	62,5	659,7
<b>Обед</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
237- 2015	Шаньга с картофелем	120	2,83	8,67	13,67	181
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-11м-2020	Плов	250	19,1	19,3	48,2	443
	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	9	40
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1	6,1	5,8	136
	<b>Итого Обед</b>	980	33,83	42,57	96,47	1079,1
						0
			0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>		48,93	67,37	158,97	1738,8

День: девятый

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



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	210	6,6	8,1	35,7	216
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	<b>Итого Завтрак</b>		16,7	23,87	53,5	587,7
<b>Обед</b>						
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	133,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1,6	1,4	4,4	24,36
	Напиток из шиповника	200	1,3	0	19,6	80
Пром.	Фрукт	195	3	0	43,65	186,45
	<b>Итого Обед</b>		38	37,9	144,15	1067,01
						0
			0	0	0	0

День Десятый

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	288
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	40
54-1з-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
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
	<b>Итого Завтрак</b>		16,4	24,5	80,4	732,5
<b>Обед</b>						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	196,38
54-1с-2020	Щи из свеж.капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-11м-2020	Плов	250	19,1	19,3	48,2	443
	Свекла отварн.с сыром	50	1,55	4,2	3,5	58
	<b>Итого Обед</b>		31,45	31,9	77,2	934,88
						0
						0
			0	0	0	0