

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19
622920, Свердловская область, Пригородный район, с. Бордово, ул. Новая, д. 23
ИНН 6648004951, КПП 662301001
Телефон: (3435)931-2-19, 931-3-09, E-mail: brodovo19@mail.ru**



Десятидневное меню для обучающихся 7-10 лет

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



Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Неделя:1
 сезон :осень - зима
 Возрастная категория: 7-10 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						
13181	сыр	15	4	5	0	59
13081,03	омлет запеченный или паровой	150	15	16	3	211
13094,02	чай (вариант 2)	200	0	0	15	56
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13106	хлеб	30	2	0	14	67
13085,01	булочка школьная	60	5	2	33	173
	Итого Завтрак	465	26	30	65	632
Обед						
13157	уха с крупой рисовой	200	7	4	22	150
13107	хлеб	60	4	0	28	134
13155	рис припущенный с овощами	150	4	10	40	266
13156	рыба, тушенная с овощами	105	10	9	5	143
13154	кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22	92
13158	помидор	50	1	0	2	13
	Итого Обед	765	26	23	119	798
	Итого за день	1230	52	53	184	1430

День: вторник Неделя: 1

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						
13179	каша молочная ассорти(рис, пшено)с маслом сливочным	200	5	7	26	183
13094,03	чай с молоком	200	2	2	12	66
13107,02	хлеб	50	3	0	23	112
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13181	сыр	15	4	5	0	59
13173	йогурт	125	5	3	7	81
	Итого Завтрак	600	19	24	68	567
Обед						
13161	рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118
13163	запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина)	150	17	22	21	352
13159	чай с лимоном (вариант 2)	200	0	0	15	58
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
13160	огурец свежий	50	0	0	1	8
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13162	булочка с повидлом	60	4	5	36	205
	Итого Обед	750	28	41	125	986
	Итого за день	1350	47	65	193	1553

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева



День: среда

Неделя: 1

№ 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						
13184	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	28	183
13181	сыр	15	4	5	0	59
13106,01	хлеб	40	3	0	19	90
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13096,01	• какао с молоком	200	4	4	14	100
	Итого Завтрак	465	16	21	61	498
Обед						
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
13165	Компот из сухофруктов	200	1	1	15	69
13168	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	17	131
13166	Макаронные изделия отварные	150	5	5	32	201
13164	биточки (котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158
13167	Соус красный с луком и огурцами	33	0	2	2	24
13120,06	фрукт	200	1	1	20	97
13183	шаньга наливная	60	5	2	28	151
	Итого Обед	1023	38	23	160	1010
	Итого за день	1488	54	44	221	1508

День: четверг Неделя: 1

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



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
13106,01	хлеб	40	3	0	19	90
13181	сыр	15	4	5	0	59
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13185	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78
13182	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247
	Итого Завтрак	465	18	22	66	540
Обед						
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
13169	щи из свежей капусты со сметанной (вариант 2)	200	2	6	7	93
13171	картофельное пюре	150	3	7	20	164
13170	мясо кур отварное (без кости)	90	21	2	0	103
13142,01	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0	0	18	74
13167	Соус красный с луком и огурцами	33	0	2	2	24
13120,05	фрукт	150	1	1	15	73
13162	булочка с повидлом	60	4	5	36	205
	Итого Обед	953	36	23	131	893
	Итого за день	1418	54	45	197	1433

День: пятница Неделя: 1

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четыррева



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
13107,02	хлеб	50	3	0	23	112
13077,01	каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239
13181	сыр	15	4	5	0	59
13183	шаньга наливная	60	5	2	28	151
13159	чай с лимоном (вариант 2)	200	0	0	15	58
13180	масло сливочная	10	0	7	0	66
	Итого Завтрак	545	17	20	105	685
Обед						
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
13094,02	чай (вариант 2)	200	0	0	15	56
13173	йогурт	125	5	3	7	81
13177	борщ со сметанной	200	2	6	9	102
13091,01	каша гречневая рассыпчатая	150	7	38	7	237
13172	бефстроганов из отварного мяса свинина	100	16	31	6	372
13160	огурец свежий	50	0	0	1	8
	Итого Обед	895	35	78	78	1013
	Итого за день	1440	52	98	183	1698

День: понедельник Неделя: 2

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						
13094,02	чай (вариант 2)	200	0	0	15	56
• 13107,02	хлеб	50	3	0	23	112
13181	сыр	15	4	5	0	59
13179	каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13173	йогурт	125	5	3	7	81
	Итого Завтрак	600	17	22	71	557
Обед						
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
13161	рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118
13159	чай с лимонном (вариант 2)	200	0	0	15	58
13175	горошек зеленый	35	1	3	2	44
13176,01	рагу из отварного мяса свинины	200	14	21	18	319
13120,06	фрукт	200	1	1	20	97
	Итого Обед	905	23	31	103	793
	Итого за день	1505	40	53	174	1350

День: вторник Неделя: 2

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						
13094,03	чай с молоком	200	2	2	12	66
13107,02	хлеб	50	3	0	23	112
13081,03	омлет запеченный или паровой	150	15	16	3	211
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13181	сыр	15	4	5	0	59
	Итого Завтрак	425	24	30	38	514
Обед						
13168	суп картофельный с бобовыми	200	4	5	17	131
13155	рис припущенный с овощами	150	4	10	40	266
13178	гуляш из мяса свинины	90	13	15	4	204
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
13154	кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22	92
13158	помидор	50	1	0	2	13
13085,01	булочка школьная	60	5	2	33	173
	Итого Обед	830	32	33	155	1058
	Итого за день	1255	56	63	193	1572

День: среда

Неделя: 2

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						
13184	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	28	183
13096,01	какао с молоком	200	4	4	14	100
13181	сыр	15	4	5	0	59
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13107,02	хлеб	50	3	0	23	112
	Итого Завтрак	475	16	21	65	520
Обед						
13157	уха с крупой рисовой	200	7	4	22	150
13166	макаронные изделия отварные	150	5	5	32	201
13164	биточки (котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158
1311,01	соус сметанный	33	1	5	2	50
13142,01	напиток из шиповника (вариант 2)	200	0	0	18	74
13120,06	фрукт	200	1	1	20	97
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
	Итого Обед	963	36	22	140	909
	Итого за день	1438	52	43	205	1429

День: четверг Неделя: 2

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						
13107,02	хлеб	50	3	0	23	112
13077,01	каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239
13181	сыр	15	4	5	0	59
13185	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
	Итого Завтрак	485	15	21	72	554
Обед						
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
13177	борщ со сметаной	200	2	6	9	102
13171	картофельное пюре	150	3	7	20	164
13167	соус красный с луком и огурцами	33	0	2	2	24
13165	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69
13160	огурец свежий	50	0	0	1	8
13113,04	тефтели из мяса птицы с рисом	90	16	6	10	162
	Итого Обед	803	27	23	94	708
	Итого за день	1288	42	44	166	1262

День пятница

Неделя: 2

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						
13107,02	хлеб	50	3	0	23	112
13182	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247
13094,02	чай (вариант 2)	200	0	0	15	56
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13181	сыр	15	4	5	0	59
13173	йогурт	125	5	3	7	81
	Итого Завтрак	600	20	22	82	621
Обед						
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
13159	чай с лимоном (вариант 2)	200	0	0	15	58
13159	Щи из свежей капусты со сметанной (вариант2)	200	2	6	7	93
13091,01	каша гречневая рассыпчатая	150	7	38	7	237
13160	огурец свежий	50	0	0	1	8
13172	бефстроганов из отварного мяса свинина	100	16	31	6	372
	Итого Обед	780	30	76	73	947
	Итого за день	1380	50	98	155	1568

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450438

Владелец Четырёва Елена Анатольевна

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024