

**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

Утверждаю
Директор Е.А. Четырева
Приказ № 17 от 3.04.2022



Десятидневное меню для обучающихся 11-18 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: 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						
13081,04	омлет запеченный или паровой	200	20	21	3	282
13094,02	чай	200	0	0	15	58
13085,01	булочка школьная	60	5	2	33	173
13181	сыр	15	4	5	0	59
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
	Итого Завтрак	555	34	35	84	793
Обед						
13157,01	уха с крупой рисовой	250	9	5	19	159
13155,01	рис припущенный с овощами	200	5	11	50	326
13156	рыба,тушенная с овощами	105	10	9	5	143
13154	кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22	92
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
13158	помидор	50	1	0	2	13
13173	йогурт	125	5	3	7	81
	Итого Обед	1000	35	28	138	971
Итого за день						
	Итого за день	1555	69	63	222	1764

Утверждаю:

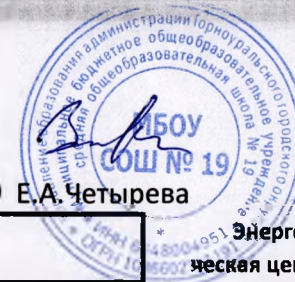
Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева

День: вторник 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						
13179	каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183
13094,03	чай смолоком	200	2	2	12	66
13107	хлеб	60	4	0	28	134
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13173	йогурт	125	5	3	7	81
13181	сыр	15	4	5	0	59
	Итого Завтрак	610	20	24	73	589
Обед						
13161,01	рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143
13163,01	запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина)	200	17	36	27	508
13159	чай с лимоном	200	0	0	5	58
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
13160	огурец свежий	50	0	0	1	8
	Итого Обед	780	25	44	97	896
	Итого за день	1390	45	68	170	1485

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева



День: среда неделя 1

№ 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
13068	хлеб	60	0	1	25	26
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13181	сыр	15	4	5	0	59
	Итого Завтрак	485	13	22	67	434
Обед						
13168,01	суп картофельный с бобовыми	250	6	6	21	164
13166,01	макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245
13164	биточки из мяса кур	100	17	6	9	158
13167	соус красный с луком и огурцами	33	0	2	2	24
13120,05	фрукт	150	1	1	15	73
13183,01	шаньга наливная	100	8	4	45	253
13165	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
	Итого Обед	1103	45	24	183	1143
Итого за день						
	Итого за день	1588	58	46	250	1577

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 ассортименте	60	4	0	28	131
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	7	37	247
54-6гн-2020	Кофейный напиток	200	3	3	10	78
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	4	5	0	59
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	7	0	66
Пром.	Йогурт	125	5	3	7	81
	Итого Завтрак	610	24	25	82	665
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	70	5	0	33	167
54-1с-2020	Щи из свеж. капусты со сметаной	250	2	4	8	83
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	5	27	177
54-21м-2020	курица отв.	120	26	3	0	126
	Напиток из шиповника	200	0	0	18	74
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	0	2	2	24
237- 2015	Булочка с повидлом	60	4	5	36	205
	Итого Обед	933	41	19	124	846
	Итого за день	1543	65	44	206	1511

День: пятница неделя 1

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ №19



№ 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	хлеб	60	4	0	28	134
13159	чай с лимоном	200	0	0	15	58
13077,01	каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239
13181	сыр	15	4	5	0	59
13183,01	шаньга наливная	100	8	4	45	253
13108	масло сливочное	10	0	7	0	66
13120,05	фрукт	150	1	1	15	73
	Итого Завтрак	745	22	23	142	882
Обед						
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
13091,01	каша гречневая рассыпчатая	150	7	38	7	237
13160	огурец свежий	50	0	0	1	8
13194,02	чай	200	0	0	15	56
13173	йогурт	125	5	3	7	81
13172	бефстрогонов из отварного мяса свинина	100	16	31	6	372
13177,01	борщ со сметаной	250	2	6	9	106
	Итого Обед	945	35	78	78	1017
Итого за день						
	Итого за день	1690	57	101	220	1899

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	200	4	0	45	56
13107	хлеб	60	4	0	28	134
13181	сыр	15	5	5	0	59
13179	каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	0	7	26	183
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13173	йогурт	125	5	3	7	81
	Итого Завтрак	610	18	22	76	579
Обед						
13161.01	рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143
13159	чай с лимоном	200	0	0	45	58
13175	горошек зеленый	35	1	3	2	44
13176	рагу из отварного мяса свинина	250	21	30	26	454
13162	булочка с повидлом	60	4	5	36	205
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
	Итого Обед	865	34	45	129	1061
Итого за день						
		1475	52	67	205	1640

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	хлеб '	60 '	4	0	28	134
13081,04	омлет запеченный или паровой	200 ,	20	21	3	282
13181	сыр °	15 '	4	5	0	59
13180	масло сливочное '	10 '	0	7	0	66
13120,05	фрукт \	150 ,	1	1	15	73
	Итого Завтрак :	635 ,	31	36	58	680 ,
Обед						
13168,01	суп картофельный с бобовыми '	250 '	6	6	21	164
13155,01	рис припущенный с овощами ,	200 '	5	11	50	326
13178,01	гуляш из мясо свинина '	90 '	13	25	4	292
13107,01	хлеб '	70 '	5	0	33	157
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	920 ,	35	44	165	1217 ,
	Итого за день	1555 ,	66	80	223	1897 ,

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
13183,01	шаньга наливная	100	8	4	45	253
	Итого Завтрак	575	24	25	110	773
Обед						
13120,05	фрукт	150	1	1	15	73
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
13166,01	макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245
13164	биточки (котлеты) из мяса кур	100	17	6	9	158
13111,01	соус сметанный	33	1	5	2	50
13142,01	напиток из шиповника	200	0	0	18	74
13157,01	уха с крупой	250	9	5	19	159
	Итого Обед	1003	40	21	139	916
	Итого за день	1578	64	46	249	1689

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	хлеб	60	4	0	28	134
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	495	16	21	77	576
Обед						
13107,01	хлеб	70	5	0	33	157
13177,01	борщ со сметанной	250	2	6	9	106
13171,01	картофельное пюре	200	4	5	27	177
13167	соус красный с луком и огурцами	33	0	2	2	24
13165	компот из сухофруктов	200	1	1	15	69
13173	йогурт	125	5	3	7	81
13113,04	тефтели из мяса птицы с рисом	90	16	6	10	162
	Итого Обед	968	33	23	103	776
	Итого за день	1463	49	44	180	1352

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	хлеб	60	4	0	28	134
13182	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247
13094,02	чай	200	0	0	45	56
13180	масло сливочное	10	0	7	0	66
13181	сыр	15	4	5	0	59
13120,05	фрукт	150	1	1	15	73
	Итого Завтрак	635	17	20	95	635
Обед						
13107,03	хлеб	80	5	1	37	179
13159	чай с лимоном	200	0	0	45	56
13169,01	щи из свежей капусты со сметанной	250	2	4	8	83
13091,01	каша гречневая рассыпчатая	150	7	38	7	237
13160	огурец свежий	50	0	0	1	8
13173	йогурт	125	5	3	7	81
13172	бефстрогонов из отварного мяса свинина	100	16	31	6	372
	Итого Обед	955	35	77	81	1018
	Итого за день	1590	52	97	176	1653

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450438

Владелец Четырёва Елена Анатольевна

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024