

УТВЕРЖДАЮ :
Директор МБОУ СОШ № 19
Е.А. Четырева
Приказ № 55 от 18.08 2023 г.



Десятидневное меню

для обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет
дошкольной разновозрастной группы
МБОУ СОШ № 9 с. Бродово
Горноуральского городского округа

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №19

Четырева Е.А.
приказ № 55 от 18.08.23г

день первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	29	183	227
	чай с молоком	200	2	2	12	66	460
	хлеб	40	3		19	90	69
	масло сливочное	10		7		66	69
Итого за завтрак		450	10	14	60	405	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	рассольник с крупой и сметаной	200	2	5	15	109	100
	тефтели из свинины с рисом	70	9	15	9	208	348
	соус красный с луком и огурцами	50	1	2	4	35	419
	макаронные изделия отварные	150	5	3	34	184	256
	хлеб пшеничный	30	2		14	67	ПРОМ
	компот из смеси сухофруктов	180	1		17	62	495
Итого за обед		680	20	25	93	665	
Полдник	кисель с витаминами Витошка	200			22	92	484
	фрукт	200	1	1	23	97	82
	пряники в ассортименте	50	3	2	39	183	ПРОМ
Итого за полдник		450	4	3	84	372	
		0					
Итого за день		1680	34	42	247	1479	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Четырева Е.А.
приказ № 55 от 12.02.23г

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	запеканка творожная со сгущенным молоком	120	21	13	23	292	279
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	465
	хлеб	40	3		19	90	72
	масло сливочное	10		7		66	
	повидло яблочное	20			13	50	
Итого за завтрак		390	27	23	65	576	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	щи из свежей капусты	200	2	3	8	61	104
	зеленый горошек (консер.)	50	2	2	6	42	157
	рыба тушеная с овощами	70	9	6	3	99	295
	соус сметанный	50	1	4	2	50	408
	каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	35	207	202
	компот смеси сухофруктов	180	1		17	62	495
	хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
Итого за обед		750	25	21	95	633	
Полдник	молоко кипяченое	200	6	6	9	117	469
	булочка с картофелем	60	5	6	31	201	531
Итого за полдник		260	11	12	40	318	
Итого за ужин		0		0			
Итого за день		1500	63	56	210	1564	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Четырева Е.А.
приказ № 55 от 18.08.23г

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	омлет запеченный или паровой	130	13	14	2	183	268
	какао с молоком	200	4	3	15	100	462
	хлеб	40	3		19	90	69
	масло сливочное	10		7		66	
Итого за завтрак		380	20	24	36	439	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	борщ с капустой и картофеом	200	2	5	9	79	95
	рис припущенный с овощами	150	4	7	40	238	205
	биточки из мясо кур	70	12	3	7	97	372
	салат из отварной свеклы с сыром	50	1	4	4	54	32
	соус красный с луком и огурцами	30		1	2	21	419
	хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
	компот из смеси сухофруктов	180	1		17	62	495
Итого за обед		730	23	20	103	663	
Полдник	чай с сахаром	200			5	19	457
	шаньга наливная	60	5	2	28	150	538
Итого за полдник		260	5	2	33	169	
			0	0			
Итого за день		1470	48	46	182	1308	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Четырева Е.А.
приказ № 55 от 12.03.23г

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6	7	29	206	232
	чай с молоком	200	2	2	12	66	460
	хлеб	40	3		19	90	
	сыр	20	5	6		77	
	масло сливочное	10		7		66	63
Итого за завтрак		470	16	22	60	505	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100			10	37	
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	суп картофельный с бобовыми	200	4	5	19	131	128
	макаронник с мясом	150	21	8	30	274	263
	салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным масломкартофельный с зеленым горошком	50	2	4	6	62	42
	компот из смеси сухофруктов	180	1		17	62	495
	хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
							ПРОМ
Итого за обед		630	31	17	96	641	
Полдник	сок	200	1		21	86	501
	булочка с повидлом	60	4	4	37	202	531
Итого за полдник		260	5	4	58	288	
					0		
Итого за день		1460	52	43	224	1471	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Четырева Е.А.
приказ № 56 от 13.02.23г

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	макаронные изделия отварные с сыром	200	9	7	39	253	259
	кофейный напиток	200	3	3	10	78	465
	хлеб	40	3		19	90	
	масло сливочное	10		7		66	69
Итого за завтрак		450	15	17	68	487	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	19	102	116
	картофельное пюре	150	3	4	22	133	377
	мясо кур отварное	70	19	2		91	366
	соус сметанный	50	1	5	1	50	
	горошек зеленый (консер.)	50	2	2	6	42	157
	компот из сухофруктов (смесь)	180	1		17	62	495
	хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
Итого за обед		750	32	15	89	592	
Полдник	кисель с витаминами Витошка	200			22	92	484
	булочка школьная	60	5	2	33	171	542
	Фрукт в ассортименте	100			12	49	82
Итого за полдник		360	5	2	67	312	
		0		0			
Итого за день		1660	52	34	234	1428	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Четырева Е.А.
приказ № 56 от 18.08.23г

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8	8	35	233	213
	какао с молоком	200	4	3	15	100	462
	хлеб	40	3		19	90	69
	масло сливочное	10		7		66	
Итого за завтрак		450	15	18	69	489	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	суп картофельный с крупой	200	3	4	26	148	115
	гуляш из мяса свинины	70	10	19	4	223	327
	салат из отварной свеклы с сыром	50	1	4	4	54	32
	макаронные изделия отварные	150	5	3	34	184	256
	компот из сухофруктов	180	1		17	62	495
	Хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
Итого за обед		700	23	30	109	783	
Полдник	Чай с сахаром	200			5	19	457
	Шальна наливная	60	5	2	28	150	538
	Фрукт в ассортименте	100			12	49	82
Итого за полдник		360	5	2	45	218	
Итого за день		1610	43	50	233	1527	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Четырева Е.А.
приказ № 56 от 18.02.23г

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный с вермешелью	200	5	6	16	138	140
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	465
	хлеб	40	3		19	90	69
	масло сливочное	10		7		66	
Итого за завтрак		450	11	16	45	372	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	борщ с картофелем (свекальник)	200	2	5	14	99	98
	плов из мяса свинины	150	11	18	28	319	330
	кукуруза отварная (консер.)	50	1	2	6	45	157
	компот из сухофруктов	180	1		17	62	495
	хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
Итого за обед		630	18	25	89	637	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	117	469
	Пирожок с капустой	60	4	4	20	126	531/552
Итого за полдник		260	10	10	29	243	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1440	39	51	173	1289	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Четырева Е.А.
приказ № 55 от 12.08.23г

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5	6	41	239	234
	Чай с молоком	200	2	2	12	66	460
	хлеб	40	3		19	90	
	масло сливочное	10		7		66	
	сыр	15	4	5		59	63
Итого за завтрак		465	14	20	72	520	
	Напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	уха с крупой рисовой	200	6	2	12	89	123
	капуста тушеная	150	3	7	16	133	380
	мясо кур отварное	70	19	2		91	366
	соус сметанный	50	1	4	2	50	408
	горошек зеленый (конс.)	50	2	2	6	42	157
	хлеб пшеничной	50	3		24	112	ПРОМ
	компот из сухофруктов	180	1		17	62	495
Итого за обед		750	35	17	77	579	
	Сок в ассортименте	200	1		21	86	501
	булочка с повидлом	60	4	4	37	202	531
Итого за полдник		260	5	4	58	288	
		0		0		0	
Итого за день		1575	54	41	217	1424	

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 19
Чайрева Е.А.
приказ № 55 от 13.03.23

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая * ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7	7	33	214	230
	какао с молоком	200	4	3	15	100	462
	хлеб	40	3		19	90	
	масло сливочное	10		7		66	69
Итого за завтрак		450	14	17	67	470	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	суп картофельный с макаронами изделиями	200	3	2	19	102	116
	запеканка картофельная фаршированная отварным мясом с мясом	150	11	19	22	301	334
	салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	50	2	4	6	62	42
	компот из сухофруктов	180	1		17	62	495
	Хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
Итого за обед		630	20	25	88	639	
Полдник	Кисель с витаминами Витошка	200			22	92	484
	Пирожок с рисом и мясом	60	8	11	19	200	531/569
Итого за полдник		260	8	11	41	292	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1440	42	53	206	1438	


 Утверждаю
 директор МБОУ СОШ № 19
 Четырева Е.А.
 приказ № 55 от 18.01.23

десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	макаронные изделия отварные с сыром	200	9	7	39	253	259
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	465
	хлеб	40	3		19	90	
	повидло яблочное	20			13	50	
	масло сливочное	10		7		66	72
Итого за завтрак		470	15	17	81	537	
	напиток из шиповника	100			10	37	496
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	37	
Обед	суп овощной со сметаной	200	2	6	10	99	117
	картофельное пюре	150	3	4	22	133	377
	салат из отварной свекла с сыром	50	1	4	4	54	32
	рыба тушенная с овощами	70	9	6	3	99	295
	соус сметанный	50	1	4	2	50	408
	компот из сухофруктов	180	1		17	62	495
	хлеб пшеничный	50	3		24	112	ПРОМ
Итого за обед		750	20	24	82	609	
Полдник	чай с сахаром	200			5	19	457
	булочка домашняя	60	5	2	33	171	542
Итого за полдник		260	5	2	38	190	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1580	40	43	211	1373	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450438

Владелец Четырёва Елена Анатольевна

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024