УТВЕРЖДАЮ :
Директор МБОУ СОШ № 19
_____ Е.А. Четырева
Приказ № 55 от 18.09 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 13.02. 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 твороженая 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 свежец капусты	200	2	3	8	61	104
	зеленый горошек (консер.)	50	2	2	6	42	157
	рыба тушенная с овощами	70	9	6	3	99	295
	соус сметаный	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 18.08.25

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 картофеоем	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 12.03.25г

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 № 55 от 13.03.23г

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 № 55 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 мясо 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 № 55 от 13.02.23г

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 мясо 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 кипиченое	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 № 56 от 17.03.23г

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
Четырева Е.А.
приказ № 55 от 17.08.23г

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 макаронными 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 витиминами 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 № 56 от 18.01.23г

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 сметаный	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