

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9» г.Сафоново Смоленской области  
(МБОУ «СОШ № 9» г.Сафоново)  
215500 Смоленская область, г.Сафоново, ул. Строителей, д.22  
тел.8(48142)4-34-49, e-mail: [school\\_9safoново@mail.ru](mailto:school_9safoново@mail.ru), официальный сайт: [www.saif-school19.ucoz.ru](http://www.saif-school19.ucoz.ru)  
ОКПО 25768328, ОГРН 1026700947811 ИНН 6726002827, КПП 672601001

УТВЕРЖДАЮ

ИП Булохова Л.А.  
Булохова Л.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы:  
Л.В. Тимашкова

## МЕННО С ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТЬЮ

*для обучающихся 5-11 классов МБОУ «СОШ №9» г.  
Сафоново (малодобеспеченные)*



№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Са		Р	Mg	Fe	В1	С	А (РЭ) мкг	Е (ТЭ)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАБТРАК</b>																
№445/2003	Каша гречневая отварная рассыпчатая (гречка отварная)	150/5	7,718	5,797	37,03	238,13	48	282	66	4,2	0,24	13,8	30	0,9		
ГОСТ	Колбаса	75	14,275	13,1	0,163	175,5	21,75	133,5	16,5	1,275	0,165	0	7,5	0,225		
№162/2003	отварная "Дюктовская"	200	0,21	0,21	15,27	62	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546		
№394/2003	Компот из яблок	39	2,574	0,468	15,444	77,22	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4		
ГОСТ	Хлеб															
<b>ИТОГО</b>			<b>24,777</b>	<b>19,575</b>	<b>67,907</b>	<b>552,85</b>	<b>113,06</b>	<b>496</b>	<b>118,83</b>	<b>11,396</b>	<b>0,531</b>	<b>33,8</b>	<b>47,5</b>	<b>2,071</b>		

### ДЕНЬ 1

№330/2003	Каша молочная рисовая с маслом	150	3,735	3,933	24,105	192	12	53	20	0,6	0,03	0	0	0	1,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	33	2,48	1,914	17,490	89,100	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561	
ТУ	Сыррок твердый	40	3,76	4,36	13,24	108	42	63,2	14	0,56	0,012	0,16	9,6	0,12	
№433/2003	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>16,655</b>	<b>27,402</b>	<b>69,845</b>	<b>627</b>	<b>77,67</b>	<b>230,49</b>	<b>53,49</b>	<b>3,676</b>	<b>0,114</b>	<b>0,26</b>	<b>9,6</b>	<b>2,106</b>	

### ДЕНЬ 2

стр86/2002	Пюрека жареная	100	16,2	5,1	3,1	123	47	180	43	0,9	0,1	0	0	20	2,7
№14/2003	(св. Овощи) Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	12	7	13	10	0,45	0,03	12,5	66,5	0,35	
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4	
№395, стр2 29/2003	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>22,891</b>	<b>12,762</b>	<b>54,165</b>	<b>489,26</b>	<b>142,21</b>	<b>310,28</b>	<b>116,56</b>	<b>7,38</b>	<b>0,4</b>	<b>40,2</b>	<b>106,7</b>	<b>3,8</b>	

### ДЕНЬ 3

#### ЗАБТРАК



**ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

№344/2003	Залежанка творожная со сушёнными яблоком	150/20	25,172	19,331	42,172	443,270	170	235	35	0,8	0,08	0,5	36	1,4
№426стр2	Кофейный напиток с молоком сушёнными	200	1,360	1,610	10,640	61,000	56,33	41,61	6,46	0,03	0,01	0,19	0	0
ГОСТ (стр/54 2002)	Банан	150	2,2	0,8	21	96	12	42	63	0,9	0,06	15	30	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,732</b>	<b>21,741</b>	<b>73,812</b>	<b>600,27</b>	<b>240,33</b>	<b>318,61</b>	<b>104,46</b>	<b>1,73</b>	<b>0,15</b>	<b>15,69</b>	<b>66</b>	<b>2</b>

**ДЕНЬ 5**

**ЗАВТРАК**

394/1995 стр. 60.2002	Жаркое по Домашнему со свиной	50/150	13	8	22,2	216	32	188	44	2,8	0,16	9,2	20	0,6
№46/2003	Салат из Белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,63	5,04	6,91	74	21,78	16,8	8,22	0,31	0,01	13	0,46	0,26
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
стр. 112/2002	Печенье слоёное	30	2,2	2,9	22,3	125	9	27	6	0,6	0,02	0	3	1
642/2003	Компот из яблок	200	0,36	0,08	32,94	129,56	14,5	129,56	14,5	0,144	0,016	9,2	3	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,764</b>	<b>16,486</b>	<b>99,794</b>	<b>621,78</b>	<b>109,28</b>	<b>253,8</b>	<b>76,22</b>	<b>8,254</b>	<b>0,266</b>	<b>51,4</b>	<b>33,46</b>	<b>2,26</b>

**ДЕНЬ 6**

**ЗАВТРАК**

№162/2003 табл. 1/1995	Сосиска "Молочная" отварная	50	9,100	2,100	2,100	193,900	24,5	111,3	14	1,26	0,133	0	0	0,28
№447/2003	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,614	7,35	33,37	222,09	16,03	140,386	22,098	0,9	0,08	0	29,56	0,84
ГОСТ	Сок в асортименте	200	0	0	18	56	40	24	18	0,8	0,04	4	0,4	0,04
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,288</b>	<b>9,918</b>	<b>68,914</b>	<b>549,21</b>	<b>112,53</b>	<b>297,686</b>	<b>72,098</b>	<b>7,36</b>	<b>0,313</b>	<b>24</b>	<b>39,96</b>	<b>1,56</b>



**ДЕНЬ 7**

**ЗАВТРАК**

74/1995	Блины с молоком смушным	150/20	23,183	99,315	128,21	250,71	74,4	140,8	44,8	2,14	0,212	0,2	5,6	2,62
643/1995	Какао	200	3,45	2,2	22,184	122,34	129,01	115,12	31,05	1,01	0,03	1,2	21,15	0,005
ГОСТ	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,433</b>	<b>102,315</b>	<b>169,994</b>	<b>467,05</b>	<b>236,41</b>	<b>277,92</b>	<b>93,85</b>	<b>7,55</b>	<b>0,302</b>	<b>21,4</b>	<b>36,75</b>	<b>3,025</b>

**ДЕНЬ 8**

**ЗАВТРАК**

№304/2011	Глов со свинойной	200	11,200	25,600	34,600	414,990	21,72	235,88	46,6	2,27	0,12	2,06	0,03	0,88
№49Голунова 2003 стр 144/2002	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	23,4	22,8	9,6	0,42	0,024	7,74	73,2	0,18
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
№433/2003	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,01	57	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,634</b>	<b>28,578</b>	<b>67,034</b>	<b>583,41</b>	<b>109,12</b>	<b>302,68</b>	<b>92,2</b>	<b>11,49</b>	<b>0,264</b>	<b>49,8</b>	<b>93,23</b>	<b>1,86</b>

**ДЕНЬ 9**

**ЗАВТРАК**

№364/2003	Омлет из яиц с маслом	105/5	10,538	17,564	1,947	208,090	83,399	182,499	13,959	2,039	0,059	0,379	245,3	0,517
№60/2003	Сыр	30	7,656	8,556	0	108	264	150	10,5	0,3	0,012	0,21	86,4	0,15
ГОСТ	Хлеб пшеничный	33	2,48	1,914	17,490	89,100	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
643/1995	Какао	200	3,45	2,2	22,184	122,34	129,01	115,12	31,05	1,01	0,03	1,2	21,15	0,005
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,124</b>	<b>30,234</b>	<b>41,621</b>	<b>527,53</b>	<b>482,679</b>	<b>469,069</b>	<b>59,799</b>	<b>3,745</b>	<b>0,137</b>	<b>1,789</b>	<b>352,85</b>	<b>1,233</b>

ДЕНЬ 10

ЗАБТРАК

№4/6/1995	Котлета мясная	50	4,463	9,793	18,392	179,56	118,9	82	41	1,64	0,062	34,85	10	2,05
584/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
ЛОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	32	22	18	4,4	0,06	20	10	0,4
№12/2003	Огурец свежий	50	0,400	0,050	1,300	7,000	8,5	15	7	0,25	0,015	3,5	1,5	0,05
№394/2003	Колпач из яблоч	200	0,21	0,21	15,27	62	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		11,214	17,615	74,137	498,62	226,72	272,78	129,89	9,411	0,413	66,05	31,7	3,396