

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9» г.Сафоново Смоленской области
(МБОУ «СОШ № 9» г.Сафоново)
215500 Смоленская область, г.Сафоново, ул. Строитедей, д.22
тел.8(48142)4-34-49, e-mail: school_9safonovo@mail.ru, официальный сайт: www.saf-school19.ucoz.ru
ОКПО 25768328, ОГРН 1026700947811ИНН 6726002827, КПП 672601001

УТВЕРЖДАЮ

ИП Булохова Л.А.

Булохова Л.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы:

Л.В. Тимашкова

МЕНЮ С ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТЬЮ

для обучающихся ГПД
МБОУ «СОШ №9» г. Сафоново

ДЕНЬ 1

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		ЭЦ, ккал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (РЭ) мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
119/1995	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/25/10	6,113	12,401	8,701	170,87	92,257	110,06	46,641	1,743	0,131	40,015	504,01	0,48
403/1995 449/1995	Плов с курой	150/75	3,841	9,043	37,349	246,15	29,5	320,01	55,23	2,5	0,13	2,02	0,016	1,22
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		12,728	21,962	76,504	551,24	138,317	496,81	124,601	6,624	0,327	42,135	504,026	2,246
ТУ9139-058- 99117871- 2014	Печенье"Заварные печешки" с вареной сгущенкой	50		174,500	5,150	7,000	23,700							

ДЕНЬ 2

ОБЕД														
138/1995	Суп картофельный с фасолью и тушенкой	250/25	7,674	7,346	17,345	166,19	54,55	165	44,808	2,173	0,167	6,866	267,51	0,334
710/1995 414/1995	Котлета свиная жареная	50	3,397	7,662	7,488	112,5	3,36	28,84	4,8	0,384	0,139	0	0	0,14
ГОСТ	Хлеб пшеничный	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		13,746	16,015	56,805	422,15	69,43	223,53	58,298	3,813	0,342	6,966	267,51	1,035
ТУ.	Вафли сливочные	20		104,00	1,100	5,800	12,400							

ДЕНЬ 3

ОБЕД														
136/1995	Суп картофельный с рыбными консервами	250/18,5	4,605	6,89	15,543	142,6	27,914	138,2	39,35	1,338	0,166	23,726	0,029	0,917
376/1995	Поджарка свиная	30/15	11,664	22,139	2,28	255,02	20,15	120,9	16,9	1,43	0,539	1,365	16,25	0,539
584/1995 472/1995	Картофельное пюре	120/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
ИТОГО			22,61	36,641	72,008	704,88	120,634	421,12	124,54	6,749	0,981	32,891	26,479	2,352
Ту	Печенье Шведское	50		2,000	2,500	12,000	28,500							

ДЕНЬ 4

ОБЕД														
116/1995	Борщ Украинский с тушенкой	250/25/10	5,963	12,037	12,333	181,51	51,2	84,32	48,7	2,12	0	18,9	385	0,51
387/1995	Печень по-строгановски	30/30	13,28	10,56	7,19	176,9	91,66	251,14	18,1	5,35	0,24	26,12	5357	1
469/1995	Макароны отварные	150	5,485	4,128	33,309	192,85	15,5	139,1	21,8	0,8	0,06	0	28,4	0,65
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ИТОГО			24,928	26,775	67,842	608,26	163,61	482,8	93	9,13	0,3	45,12	5770,4	2,16
Ту	Печенье "Пломбирчики "	26	125	1,040	5,98	16,38								

ДЕНЬ 5

ОБЕД														
стр.585/199 5	Суп молочный с рисом	250	4,17	3,5	34,35	185,56	165	154,2	28,08	0,32	0,08	2,02	30	0,4
стр.584/199 5 472/1995	Картофельное пюре	130/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
710/1995 414/1995	Котлета свиная жареная	50	3,397	7,662	7,488	112,5	3,36	28,84	4,8	0,384	0,139	0	0	0,14
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546

33, 246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		13,908	18,774	96,023	605,32	240,93	345,06	101,17	4,685	0,495	9,82	40,2	1,436
ТУ	Печенье Сэндвич	27	1,377	1,755	6,750	17,280								

ДЕНЬ 6

ОБЕД														
139/1995	Суп картофельный с макаронными изделиями и тушенкой	250/25	6,832	6,211	18,88	158,75	22,42	76,55	30,713	1,1254	0,136	18,755	210	0,32
482/1995	Капуста тушеная	150/5	4,463	9,793	18,392	179,56	118,9	82	41	1,64	0,062	34,85	106,6	2,05
стр. 74/2002	Сосиска "Молочная" отварная	70	7,7	16,73	0,28	182,7	24,5	111,3	14	1,26	0,133	0	0	0,28
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		21,769	33,252	68,006	655,23	182,38	336,59	108,443	6,4064	0,397	53,705	316,6	3,196
ТУ	Пряник	50	170,000	1,000	2,000	38,000								

ДЕНЬ 7

ОБЕД														
116/1995	Борщ Украинский с тушенкой	250/25/1 0	5,963	12,037	12,333	181,51	51,2	84,32	48,7	2,12	0	18,9	385	0,51
403/1995	Плов со свиной	150/50	3,841	9,043	37,349	246,15	19,45	233,2	45,4	2,01	0,08	1,8	0,04	1,6
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		10,004	21,13	64,692	484,66	75,9	325,76	98,5	4,99	0,08	20,8	385,04	2,11
ТУ10.72.12.- 004- 00356151- 2004	Печенье "С каплями" сдобное	40	192,0	2,2	9,2	24,8								

ДЕНЬ 8

ОБЕД

129/1995	Рассольник Ленинградский с курой	250/12,5/10	4,678	5,369	16,113	131,49	24,345	21,053	29,573	1,321	0,127	20,681	263,31	0,336
454/1995	Котлета куриная жареная	50	7,563	8,935	7,488	140,62	31	56	17	1,1	0,06	0,5	25	1,01
469/1995	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,614	7,35	33,37	222,09	16,03	140,386	22,098	0,9	0,088	0	29,56	0,84
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		20,629	22,172	87,425	628,42	87,935	284,179	91,401	5,702	0,341	21,281	317,87	2,732

ДЕНЬ 9

ОБЕД

119/1995	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/25/10	6,113	12,401	8,701	170,87	92,257	110,06	46,641	1,743	0,131	40,015	504,01	0,48
394/1995	Жаркое по-домашнему со свининой	150/30	18,101	32,872	17,341	323,31	24,53	239,12	46,35	2,859	0,206	0,246	0,021	0,144
ГОСТ	Хлеб пшеничный	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
№433, стр.246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		26,889	46,28	58,014	637,64	128,307	378,87	101,681	5,858	0,373	40,361	504,031	1,185
ТУ19139-058-9917871-2014	Печенье Мини эклеры "Завар"	50	187,000	4,050	7,200	26,450								

ДЕНЬ 10

ОБЕД

138/1995	Суп картофельный с горохом и тушенкой	250/25	9,624	8,769	17,592	187,79	56,151	140	147	51,517	2,587	19,53	268,53	0,42
310/1995	Рыба жареная Горбуша	100	23,271	12,07	3,817	216,98	25	156	18,02	1,2	0,6	0	75,31	3,56
584/1995 472/1995	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
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546

53, .246/200 3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		39,236	28,451	75,594	712,03	153,721	458,02	233,31	56,698	3,463	27,33	354,04	4,876
ГОСТ 15810	Пряник имбирный	50	170,000	1,000	2,000	38,000								