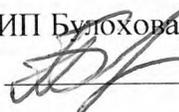


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9» г.Сафоново Смоленской области  
(МБОУ «СОШ № 9» г.Сафоново)

215500 Смоленская область, г.Сафоново, ул. Строитедей, д.22  
тел.8(48142)4-34-49, e-mail: [school\\_9safonovo@mail.ru](mailto:school_9safonovo@mail.ru), официальный сайт: [www.saf-school19.ucoz.ru](http://www.saf-school19.ucoz.ru)  
ОКПО 25768328, ОГРН 1026700947811ИНН 6726002827, КПП 672601001

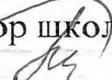
УТВЕРЖДАЮ

ИП Булохова Л.А.

 Булохова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы:

 Л.В. Тимашкова



# МЕНЮ С ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТЬЮ

*для обучающихся 1-4 классов*

*МБОУ «СОШ №9» г. Сафоново*

*на 2024/2025 учебный год*

**ДЕНЬ 1**

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов. год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность  ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		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>ЗАВТРАК</b>														
№445, стр.255/200 3	Каша гречневая рассыпчатая (гречка отварная)	150/5	8,745	6,615	43,065	27	17,235	207,465	138,75	4,665	0,285	0	0,03	0,015
ГОСТ	Колбаса отварная "Докторская"	75	9,6	16,65	1,125	192,75	21,75	133,5	16,5	1,275	0,165	0	7,5	0,225
№394, стр.228/200 3	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0	0,01
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,129</b>	<b>23,943</b>	<b>74,904</b>	<b>358,97</b>	<b>59,135</b>	<b>405,405</b>	<b>178,44</b>	<b>8,671</b>	<b>0,526</b>	<b>8,91</b>	<b>7,53</b>	<b>0,796</b>

**ДЕНЬ 2**

<b>ЗАВТРАК</b>														
585/1995 464/1994	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,586	4,731	31,339	182,28	12	53	20	0,6	0,03	0	0	1,2
ГОСТ	Колбаса в/к "Салями Уральская"	45	6,66	17,145	0,135	180,9	12,15	84,6	10,8	1,26	0,036	0	0	0,225
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
ГОСТ	Сырок творожный глазированный	40	3,76	4,36	13,24	108	42	63,2	14	0,56	0,012	0,16	9,6	0,12
№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
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,681</b>	<b>27,243</b>	<b>76,686</b>	<b>614,64</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 3

ЗАВТРАК														
стр 86/2002	Треска жареная	100	16,2	5,1	3,1	123	47	180	43	0,9	0,1	0	20	2,7
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
№395.стр.2 29/2003	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
ГОСТ (стр. 142,2002)	Помидор свежий	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	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,891</b>	<b>12,762</b>	<b>54,155</b>	<b>489,26</b>	<b>121,52</b>	<b>346,78</b>	<b>116,89</b>	<b>4,501</b>	<b>0,406</b>	<b>20,2</b>	<b>96,7</b>	<b>3,946</b>

### ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК														
297/1995	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	26,4	6,3	21,3	252	170	235	35	0,8	0,08	0,5	36	1,4
№423, стр.2 42/2003	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	1,36	1,61	10,64	61	58,33	41,61	6,46	0,03	0,01	0,19	0	0
ГОСТ (стр. 154,2002)	Банан	150	2,2	0,8	21	96	12	42	63	0,9	0,06	15	30	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,96</b>	<b>8,71</b>	<b>52,94</b>	<b>409</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	Отварная гречка	150	13	8	22,2	216	32	188	44	2,8	0,16	9,2	20	0,6
710/1995 414/1995	Гуляш из свинины	50/20	3,397	7,662	7,488	112,5	3,36	28,84	4,8	0,394	0,139	0	0	0,14
№48/2003	Огурец	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	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,801</b>	<b>21,22</b>	<b>67,052</b>	<b>536,72</b>	<b>73,7</b>	<b>300,38</b>	<b>79,75</b>	<b>5,885</b>	<b>0,375</b>	<b>22,3</b>	<b>20,46</b>	<b>1,546</b>

### ДЕНЬ 6

#### ЗАВТРАК

469/1995	Макароны 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
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
ГОСТ	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	140	40	24	18	0,8	0,04	4	0,4	0,04
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,488</b>	<b>24,948</b>	<b>81,694</b>	<b>622,01</b>	<b>91,84</b>	<b>334,186</b>	<b>72,428</b>	<b>4,481</b>	<b>0,327</b>	<b>4</b>	<b>29,96</b>	<b>1,706</b>

### ДЕНЬ 7

#### ЗАВТРАК

74/1995	Каша молочная гречневая	150/5	23,183	99,315	128,21	250,71	74,4	140,8	44,8	2,14	0,212	0,2	5,6	2,62
ГОСТ	Сыр "Российский"	30	6,96	8,85	0	109,2	264	150	10,5	0,3	0,012	0,21	86,4	0,15
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,818</b>	<b>109,172</b>	<b>160,18</b>	<b>503,37</b>	<b>349,92</b>	<b>320,49</b>	<b>63,99</b>	<b>3,696</b>	<b>0,26</b>	<b>0,51</b>	<b>92</b>	<b>3,331</b>

### ДЕНЬ 8

#### ЗАВТРАК

№184. стр.106/200 3	Плов с говядиной	50/150	18,99	7,18	30,8	267	21,72	235,88	46,6	2,27	0,12	2,06	0,03	0,88
---------------------------	------------------	--------	-------	------	------	-----	-------	--------	------	------	------	------	------	------

№49/Голунова 2003 стр. 144/2002	Салат из свежих помидоров 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	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,404</b>	<b>10,108</b>	<b>48,224</b>	<b>378,42</b>	<b>56,43</b>	<b>317,18</b>	<b>74,53</b>	<b>4,211</b>	<b>0,21</b>	<b>9,8</b>	<b>73,23</b>	<b>1,606</b>

### ДЕНЬ 9

#### ЗАВТРАК

стр. 584/1995	Омлет с маслом	105/5	11,473	11,331	2,337	157,22	83,399	182,499	13,959	2,039	0,059	0,379	245,3	0,517
ГОСТ	Сыр "Российский"	30	6,96	8,85	0	109,2	264	150	10,5	0,3	0,012	0,21	86,4	0,15
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
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>24,358</b>	<b>23,338</b>	<b>41,483</b>	<b>475,22</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

#### ЗАВТРАК

710/1995 414/1995	Котлета свиная жареная	50	3,397	7,662	7,488	112,5	3,36	28,84	4,8	0,394	0,139	0	0	0,14
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
ГОСТ	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,5	15	7	0,25	0,015	3,5	1,5	0,05
№394, стр. 228/2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,098</b>	<b>15,484</b>	<b>62,883</b>	<b>430,26</b>	<b>88,02</b>	<b>203,56</b>	<b>80,55</b>	<b>4,975</b>	<b>0,44</b>	<b>20,11</b>	<b>11,7</b>	<b>1,096</b>