Школа МБОУ СОШ №11 г. Отд./корп День 13.09.2023

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню

среда 13.09.23

Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Запеканка из печени с рисом 90	355	90	11,43	5,21	12,54	143,29	0,02	2,20	22,87	0,51	19,62	210,79	19,16	4,18
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		500	19,19	19,87	82,62	589,25	0,21	27,73	219,82	2,67	116,34	371,14	81,15	6,74

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню

среда 13.09.23

Дети 7-11лет 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Запеканка из печени с рисом 90	355	90	11,43	5,21	12,54	143,29	0,02	2,20	22,87	0,51	19,62	210,79	19,16	4,18
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед		710	20,94	26,15	91,19	687,93	0,27	43,78	303,34	4,55	160,66	414,63	99,91	7,37

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню

среда 13.09.23

ОВЗ 11-18

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	233	260	7,60	10,88	35,89	274,15	0,27	1,00	67,00	0,22	141,66	180,38	46,40	1,19
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,20	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		555	20,51	22,96	90,10	654,80	0,41	2,00	138,36	1,70	433,65	415,55	84,63	2,54
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,94	451,91	143,45	5,01

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А. **Меню** **среда** **13.09.23**

Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,94	451,91	143,45	5,01

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А. **Меню** **среда** **13.09.23**

ОВЗ 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	233	210	6,10	10,15	28,70	232,40	0,22	0,80	62,60	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,20	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		505	19,01	22,23	82,91	613,05	0,35	1,80	133,96	1,68	405,65	380,08	75,35	2,31
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Котлеты рыбные 90	307	90	11,19	4,45	13,51	137,89	0,14	0,23	9,91	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
Рис припущенный 150	386	150	3,65	5,41	36,47	209,13	0,04		30,38	0,14	12,01	78,87	26,82	0,54
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	13,20	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед		700	20,54	17,64	109,58	682,66	0,30	29,48	125,57	4,20	172,53	345,68	100,64	3,00

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А. **Меню** **среда** **13.09.23**

ОВЗ 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Котлеты рыбные 90	307	90	11,19	4,45	13,51	137,89	0,14	0,23	9,91	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
Рис припущенный 150	386	150	3,65	5,41	36,47	209,13	0,04		30,38	0,14	12,01	78,87	26,82	0,54
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	13,20	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед		700	20,54	17,64	109,58	682,66	0,30	29,48	125,57	4,20	172,53	345,68	100,64	3,00
Полдник														
Бутерброды с сыром и маслом 30/20/25	63	75	7,86	24,04	15,50	311,20	0,04		148,30	0,80	211,70	135,00	14,03	0,83
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	233	260	7,60	10,88	35,89	274,15	0,27	1,00	67,00	0,22	141,66	180,38	46,40	1,19
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,20	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30

Итого за Полдник	560	20,55	38,14	80,28	751,30	0,39	2,00	237,31	1,57	484,65	435,55	84,63	2,56

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

Меню

среда **13.09.23**

Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		555	22,62	14,30	101,92	629,59	0,39	30,86	169,93	3,94	206,85	399,05	120,09	4,22

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

Меню

среда **13.09.23**

Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,94	451,91	143,45	5,01