Школа МБОУ СОШ №11 г. Отд./корп День 14.09.2023

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Фрикадельки из кур 90	297	90	7,12	12,95	6,92	172,77	0,10		9,01	0,38	33,28	129,21	18,23	1,61
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	150	8,45	5,03	46,97	266,90	0,37		22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
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
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
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
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		500	19,87	26,48	106,56	758,42	0,63	200,00	239,91	1,81	131,48	393,82	177,56	13,99

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

Дети 7-11лет 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	24,00	86,00	0,14	40,74	36,56	17,96	0,62
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
Фрикадельки из кур 90	297	90	7,12	12,95	6,92	172,77	0,10		9,01	0,38	33,28	129,21	18,23	1,61
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	150	8,45	5,03	46,97	266,90	0,37		22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
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
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
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
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		710	21,55	31,59	113,95	841,74	0,67	224,05	341,91	1,98	180,82	436,38	196,32	14,63

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

ОВЗ 11-18

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Сыр порциями..	23	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Каша манная молочная жидкая с маслом 250/10	227	260	8,31	10,95	40,77	296,38	0,11	1,33	74,15	0,81	177,95	154,98	26,69	0,59
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	87,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
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	21,00	19,41	96,07	648,01	0,21	1,93	121,46	2,18	464,38	364,97	59,38	2,63
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79
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
Фрикадельки из кур 100	297	100	7,90	14,16	7,90	190,70	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
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		815	22,57	28,33	118,49	836,03	0,64	230,05	328,32	2,40	196,53	425,89	175,62	13,93

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79
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
Фрикадельки из кур 100	297	100	7,90	14,16	7,90	190,70	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
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
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		815	22,57	28,33	118,49	836,03	0,64	230,05	328,32	2,40	196,53	425,89	175,62	13,93

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

ОВЗ 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Сыр порциями..	23	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Каша манная молочная жидкая с маслом 200/10	227	210	6,67	10,21	32,61	250,18	0,09	1,06	68,32	0,67	142,69	124,58	21,35	0,48
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	87,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
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		505	19,35	18,67	87,90	601,81	0,19	1,66	115,63	2,04	429,12	334,58	54,04	2,51
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	24,00	86,00	0,14	40,74	36,56	17,96	0,62
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
Тефтели из говядины с рисом 90	278	90	12,09	13,83	11,97	221,54	0,10	2,70	0,06	2,41	17,43	139,32	21,23	1,92
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Компот из кураги	494	200	1,04	0,06	21,00	86,80	0,02	0,80	116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
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 Обед		700	34,15	21,51	100,13	731,81	0,97	27,55	219,34	4,20	209,45	428,77	144,34	9,54

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

ОВЗ 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	24,00	86,00	0,14	40,74	36,56	17,96	0,62
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
Тефтели из говядины с рисом 90	278	90	12,09	13,83	11,97	221,54	0,10	2,70	0,06	2,41	17,43	139,32	21,23	1,92
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Компот из кураги	494	200	1,04	0,06	21,00	86,80	0,02	0,80	116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
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 Обед		700	34,15	21,51	100,13	731,81	0,97	27,55	219,34	4,20	209,45	428,77	144,34	9,54

Полдник

Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
Масло сливочное порционное 20	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом 250/10	227	260	8,31	10,95	40,77	296,38	0,11	1,33	74,15	0,81	177,95	154,98	26,69	0,59
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	87,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
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		535	20,13	34,98	71,10	682,31	0,16	1,93	229,35	1,55	559,68	392,47	57,98	2,34

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Фрикадельки из кур 100	297	100	7,90	14,16	7,90	190,70	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
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	20,53	22,43	109,34	737,03	0,58	200,00	204,81	2,19	135,17	374,18	152,26	13,12

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

Меню четверг 14.09.23

Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79
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
Фрикадельки из кур 100	297	100	7,90	14,16	7,90	190,70	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
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		815	22,57	28,33	118,49	836,03	0,64	230,05	328,32	2,40	196,53	425,89	175,62	13,93