"Утверждаю"

Директор

МБОУ СОШ №11 г. Кирова

понедельник 18.09.23

Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Тефтели из говядины 90	278	90	11,58	16,39	13,64	246,40	0,15	3,18	4,02	4,86	53,95	161,60	25,25	2,32
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
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 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 Завтрак		500	19,47	30,56	103,25	767,59	0,26	16,38	81,16	6,00	90,67	285,19	63,88	3,72

Дети 7-11лет 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,39	3,42	15,62	111,52	0,19	9,20	84,95	0,10	35,74	69,60	29,08	1,64
Тефтели из говядины 90	278	90	11,58	16,39	13,64	246,40	0,15	3,18	4,02	4,86	53,95	161,60	25,25	2,32
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
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 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	23,86	33,98	118,86	879,11	0,44	25,58	166,11	6,10	126,41	354,80	92,96	5,36

ОВЗ 11-18

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Компот из сухофруктов с сахаром	708	200	0,64		27,92	114,24	0,02		116,60	1,10	32,30	29,20	21,00	0,69
Котлета домашняя 90	476	90	14,24	22,12	11,00	298,68	0,06	0,84	5,28	2,96	67,97	178,07	28,23	2,18
Макаронные изделия отварные 180	300	180	5,89	4,06	42,12	230,34	0,10		21,60	0,05	11,66	52,25	9,37	0,71
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 250/10	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
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
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
Итого за Завтрак		1 025	41,64	49,56	170,24	1 299,81	0,58	2,84	281,91	5,79	547,04	676,87	147,52	6,54
Обед														
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
Тефтели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
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 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		805	28,80	30,11	144,50	967,86	0,54	28,26	148,87	6,53	145,31	420,16	111,71	6,34

ОВЗ 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	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 200/10	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
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66

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
Итого за Завтрак		505	19,38	22,65	82,02	614,80	0,35	1,80	134,03	1,66	407,10	381,88	79,65	2,73

Обед

Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,39	3,42	15,62	111,52	0,19	9,20	84,95	0,10	35,74	69,60	29,08	1,64
Гуляш из свинины 125	260	125	14,25	37,08	5,18	411,86	0,02	1,30	30,00	2,79	22,56	169,56	27,84	1,98
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,41	36,82	218,09	0,09		30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
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		725	27,76	47,40	108,65	978,43	0,36	23,70	147,09	3,85	105,58	323,13	77,15	5,06

ОВЗ 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,39	3,42	15,62	111,52	0,19	9,20	84,95	0,10	35,74	69,60	29,08	1,64
Гуляш из свинины 125	260	125	14,25	37,08	5,18	411,86	0,02	1,30	30,00	2,79	22,56	169,56	27,84	1,98
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,41	36,82	218,09	0,09		30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
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		725	27,76	47,40	108,65	978,43	0,36	23,70	147,09	3,85	105,58	323,13	77,15	5,06
Полдник														
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 200/10	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
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
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
Итого за Полдник		505	19,38	22,65	82,02	614,80	0,35	1,80	134,03	1,66	407,10	381,88	79,65	2,73

Для учащихся из МО семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
Тефтели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
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 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		805	28,80	30,11	144,50	967,86	0,54	28,26	148,87	6,53	145,31	420,16	111,71	6,34

Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Тефтели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
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 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	23,31	25,84	124,98	828,46	0,31	16,76	42,68	6,41	100,45	333,15	75,34	4,29

Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
Тефтели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57

Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
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 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		805	28,80	30,11	144,50	967,86	0,54	28,26	148,87	6,53	145,31	420,16	111,71	6,34