"Утверждаю"

Директор

МБОУ СОШ №11 г. Кирова 22.09.23

Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Запеканка из творога 180	279	180	30,82	13,50	31,23	369,39	0,11	1,34	124,94	1,50	360,70	445,96	51,46	1,07
Молоко сгущёное 50	201	50	2,50	4,25	27,65	158,85	0,03	0,50	0,02		153,50	109,50	17,00	0,10
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
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		512	39,35	19,93	111,89	788,95	0,22	4,74	125,61	2,79	545,68	614,00	85,49	3,01

Дети 7-11лет 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 200	100	200	1,80	4,32	13,50	100,68	0,06	13,39	65,15	1,83	24,46	57,29	22,24	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
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
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 из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
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		700	24,14	35,09	103,85	841,65	0,32	214,28	280,20	6,25	158,44	371,74	97,34	10,17

Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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
Котлета домашняя	476	100	15,76	24,56	12,32	331,84	0,07	0,94	5,87	3,31	76,60	197,51	31,42	2,42
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,17	16,38	93,90	32,07	0,66
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
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	28,69	40,34	128,13	1 005,38	0,38	217,73	303,13	7,50	182,50	436,82	114,61	11,02

ОВЗ 5-11 классы

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Яйцо варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250/10	232	260	8,60	12,82	34,03	285,39	0,20	1,48	77,45	0,75	203,85	238,42	62,09	1,35
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 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		575	22,44	22,09	88,45	645,36	0,36	2,48	204,50	2,39	366,64	477,09	97,59	3,49
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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
Котлета домашняя	476	100	15,76	24,56	12,32	331,84	0,07	0,94	5,87	3,31	76,60	197,51	31,42	2,42

Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,17	16,38	93,90	32,07	0,66
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
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	28,69	40,34	128,13	1 005,38	0,38	217,73	303,13	7,50	182,50	436,82	114,61	11,02

Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150	232	150	5,13	6,06	20,34	156,11	0,12	0,89	36,35	0,43	121,64	142,28	37,20	0,80
Запеканка из творога 100	279	100	16,38	8,21	16,26	204,52	0,05	0,48	78,94	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54
Молоко сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
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 Завтрак		495	24,59	16,69	70,36	531,00	0,21	1,67	115,79	1,20	368,16	436,01	78,44	2,53
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 200	100	200	1,80	4,32	13,50	100,68	0,06	13,39	65,15	1,83	24,46	57,29	22,24	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
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
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
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
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	36,30	31,19	104,28	856,91	0,96	214,28	250,51	6,10	224,78	463,05	138,58	14,94

ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 200	100	200	1,80	4,32	13,50	100,68	0,06	13,39	65,15	1,83	24,46	57,29	22,24	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
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
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
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
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		700	36,30	31,19	104,28	856,91	0,96	214,28	250,51	6,10	224,78	463,05	138,58	14,94
Полдник														
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150	232	150	5,13	6,06	20,34	156,11	0,12	0,89	36,35	0,43	121,64	142,28	37,20	0,80
Запеканка из творога 100	279	100	16,38	8,21	16,26	204,52	0,05	0,48	78,94	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54
Молоко сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
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		495	24,59	16,69	70,36	531,00	0,21	1,67	115,79	1,20	368,16	436,01	78,44	2,53

Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Котлета домашняя	476	100	15,76	24,56	12,32	331,84	0,07	0,94	5,87	3,31	76,60	197,51	31,42	2,42
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,17	16,38	93,90	32,07	0,66
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63

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	26,19	32,94	110,91	858,91	0,30	200,94	205,28	5,17	143,12	359,17	85,99	10,01

Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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
Котлета домашняя	476	100	15,76	24,56	12,32	331,84	0,07	0,94	5,87	3,31	76,60	197,51	31,42	2,42
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,17	16,38	93,90	32,07	0,66
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
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	28,69	40,34	128,13	1 005,38	0,38	217,73	303,13	7,50	182,50	436,82	114,61	11,02