"Утверждаю"

Директор

МБОУ СОШ №11 г. Кирова Понедельник 25.09.23

ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
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
Котлеты рубленые из птицы 90	294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	0,12	0,23	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,69
Макароны, запеченные с сыром 180	261	180	7,05	9,93	40,59	281,38	0,10		48,10	0,89	75,08	78,54	12,31	0,85
Итого за Завтрак		520	20,45	28,95	100,38	744,37	0,29	1,03	169,86	5,60	203,22	307,05	67,72	3,81

Дети 7-11лет 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
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
Котлеты рубленые из птицы 90	294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	0,12	0,23	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,69
Макароны, запеченные с сыром 180	261	180	7,05	9,93	40,59	281,38	0,10		48,10	0,89	75,08	78,54	12,31	0,85
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
Итого за Обед		720	24,84	32,37	116,00	855,89	0,48	10,23	254,81	5,70	238,96	376,66	96,80	5,44

Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
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
Котлеты рубленые из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
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
Итого за Обед		805	28,19	31,96	137,62	953,82	0,58	12,56	264,98	5,22	227,98	410,92	112,73	6,38

ОВЗ 5-11 классы

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	293,16	0,09	1,48	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
Сыр порциями.	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01		71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
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
Итого за Завтрак		582	23,98	23,59	93,72	687,47	0,18	4,38	149,70	1,68	622,13	468,04	77,99	2,90
Обед														
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
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
Котлеты рубленые из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
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
Итого за Обед		805	28,19	31,96	137,62	953,82	0,58	12,56	264,98	5,22	227,98	410,92	112,73	6,38

ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
Картофель отварной с маслом сливочным 150	379	150	3,03	5,74	24,21	160,89	0,12	29,58	31,98	0,09	20,54	87,91	34,29	1,38
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
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
Фрикадельки из говядины в соусе	280	105	8,48	11,80	12,62	190,60	0,11	0,57	37,46	2,67	49,45	112,51	18,24	1,63
Итого за Обед		705	20,33	22,65	97,35	691,30	0,48	239,35	317,79	4,47	137,63	306,53	94,11	10,88
Полдник														
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
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	293,16	0,09	1,48	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
Масло сливочное порционное	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
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
Итого за Полдник		567	19,62	34,84	81,37	720,72	0,16	4,38	221,80	1,43	522,18	403,79	69,84	2,69

ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
Картофель отварной с маслом сливочным 150	379	150	3,03	5,74	24,21	160,89	0,12	29,58	31,98	0,09	20,54	87,91	34,29	1,38
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
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
Фрикадельки из говядины в соусе	280	105	8,48	11,80	12,62	190,60	0,11	0,57	37,46	2,67	49,45	112,51	18,24	1,63
Итого за Обед		705	20,33	22,65	97,35	691,30	0,48	239,35	317,79	4,47	137,63	306,53	94,11	10,88
Полдник														
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
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	293,16	0,09	1,48	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
Масло сливочное порционное	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
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
Итого за Полдник		567	19,62	34,84	81,37	720,72	0,16	4,38	221,80	1,43	522,18	403,79	69,84	2,69

Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
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
Котлеты рубленые из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
Итого за Завтрак		555	22,71	27,69	118,10	814,42	0,35	1,06	158,79	5,10	183,12	323,91	76,36	4,33

Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
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
Котлеты рубленые из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
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
Итого за Обед		805	28,19	31,96	137,62	953,82	0,58	12,56	264,98	5,22	227,98	410,92	112,73	6,38