"Утверждаю"

Директор

МБОУ СОШ №11 г. Кирова вторник 26.09.23

Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Зразы рубленые из говядины 90	274	90	10,32	15,70	11,64	225,58	0,12	3,30	13,60	4,74	48,93	148,65	23,92	2,11
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
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Батон нарезной 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 Завтрак		515	19,65	22,94	97,53	674,50	0,33	5,30	44,98	5,86	96,13	297,64	71,26	4,13

Дети 7-11лет 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,38	4,17	10,15	83,99	0,04	14,63	74,28	1,87	40,10	38,34	19,77	0,89
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
Зразы рубленые из говядины 90	274	90	10,32	15,70	11,64	225,58	0,12	3,30	13,60	4,74	48,93	148,65	23,92	2,11
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
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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	19,40	28,39	95,40	713,34	0,35	19,98	135,25	7,34	140,08	325,72	88,58	4,74

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 ячневая молочная с маслом 250/10	220	250	9,39	11,30	49,92	344,10	0,21	1,38	75,25	1,07	219,75	317,12	48,01	1,21
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 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		565	23,59	20,99	103,45	705,82	0,36	2,38	202,37	2,69	383,99	557,59	87,81	3,77
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
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
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	11,40	18,29	12,96	257,98	0,13	3,70	15,08	5,65	54,10	164,56	26,51	2,32
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
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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 нарезной 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	23,48	33,83	119,67	876,62	0,40	24,25	162,43	9,18	161,04	384,59	104,98	5,60

Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

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 ячневая молочная с маслом 200/10	220	210	7,53	10,49	39,93	288,36	0,17	1,10	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97
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 нарезной 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	19,86	19,46	80,83	584,33	0,30	2,10	196,32	2,08	335,63	478,52	74,96	3,23
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,38	4,17	10,15	83,99	0,04	14,63	74,28	1,87	40,10	38,34	19,77	0,89
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

Шницель рубленый из говядины 90	416	90	13,22	12,81	13,46	217,76	0,16	0,22	4,82	2,81	68,63	180,50	28,19	2,40
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
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
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	22,70	25,42	109,40	757,57	0,38	21,29	125,79	5,40	164,08	358,89	93,15	5,15

ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,38	4,17	10,15	83,99	0,04	14,63	74,28	1,87	40,10	38,34	19,77	0,89
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
Шницель рубленый из говядины 90	416	90	13,22	12,81	13,46	217,76	0,16	0,22	4,82	2,81	68,63	180,50	28,19	2,40
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
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
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	22,70	25,42	109,40	757,57	0,38	21,29	125,79	5,40	164,08	358,89	93,15	5,15
Полдник														
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 ячневая молочная с маслом 200/10	220	210	7,53	10,49	39,93	288,36	0,17	1,10	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97
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 нарезной 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		500	19,86	19,46	80,83	584,33	0,30	2,10	196,32	2,08	335,63	478,52	74,96	3,23

Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
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
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	11,40	18,29	12,96	257,98	0,13	3,70	15,08	5,65	54,10	164,56	26,51	2,32
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
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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 нарезной 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	23,48	33,83	119,67	876,62	0,40	24,25	162,43	9,18	161,04	384,59	104,98	5,60

Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	11,40	18,29	12,96	257,98	0,13	3,70	15,08	5,65	54,10	164,56	26,51	2,32
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
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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 нарезной 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	21,50	26,62	106,54	750,51	0,35	5,70	52,53	6,80	102,85	330,14	79,28	4,46

Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
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
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	11,40	18,29	12,96	257,98	0,13	3,70	15,08	5,65	54,10	164,56	26,51	2,32
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
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15

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 нарезной 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	23,48	33,83	119,67	876,62	0,40	24,25	162,43	9,18	161,04	384,59	104,98	5,60