"Утверждаю"

Директор

МБОУ СОШ №11 г. Кирова четверг 28.09.23

Дети 7-11лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Котлета Рябушка 90	526	90	9,96	19,53	14,48	271,94	0,14	0,23	24,06	3,09	86,63	190,23	28,25	2,01
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	22,71	33,06	114,13	857,59	0,66	200,23	254,96	4,52	184,83	454,84	187,58	14,38

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
Котлета Рябушка 90	526	90	9,96	19,53	14,48	271,94	0,14	0,23	24,06	3,09	86,63	190,23	28,25	2,01
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	24,39	38,17	121,51	940,91	0,70	224,28	356,97	4,69	234,16	497,40	206,34	15,02

ОВЗ 5-11 классы

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
Котлета Рябушка 100	526	100	11,08	22,07	16,09	305,54	0,15	0,26	26,74	3,58	95,06	211,74	31,36	2,22
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 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	25,75	36,24	126,68	950,86	0,67	230,31	346,05	5,56	256,44	494,29	186,76	14,37

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
Котлета Рябушка 100	526	100	11,08	22,07	16,09	305,54	0,15	0,26	26,74	3,58	95,06	211,74	31,36	2,22
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 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 Обед		815	25,75	36,24	126,68	950,86	0,67	230,31	346,05	5,56	256,44	494,29	186,76	14,37

Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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	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 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 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		510	20,36	34,97	75,56	701,86	0,17	1,66	223,53	1,83	529,17	378,33	55,89	2,52
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

ОВЗ 1-4 класс 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	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 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 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		510	20,36	34,97	75,56	701,86	0,17	1,66	223,53	1,83	529,17	378,33	55,89	2,52

Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Котлета Рябушка 100	526	100	11,08	22,07	16,09	305,54	0,15	0,26	26,74	3,58	95,06	211,74	31,36	2,22
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 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	23,71	30,35	117,53	851,86	0,62	200,26	222,54	5,35	195,08	442,58	163,40	13,56

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
Котлета Рябушка 100	526	100	11,08	22,07	16,09	305,54	0,15	0,26	26,74	3,58	95,06	211,74	31,36	2,22
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 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	25,75	36,24	126,68	950,86	0,67	230,31	346,05	5,56	256,44	494,29	186,76	14,37