

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского района													
Утверждено: Директором школы Т.А. Удекюль						5-11 класс 24-25 уч.год							
№ рецепт уры	Наименование блюд	выход, г	белки, г	жиры, г	углероды, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
							в1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	день 1												
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	56.02	32.09	17.26	596.25	0.29	12.33		83.5	291.38	110.18	5.05
171	каша гречневая	200	11	9.3	47.9	318.5	0.28		36.6	19	240	160	5.4
54-21м	курица отварная	100	19.2	7.4	0.6	150	0.07	1.8	0.05	16	138.93	17.23	1.6
377	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		90.93	49.42	97.39	1217.45	0.64	14.83	36.65	126.4	680.11	292.61	12.95
	день 2												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.15	6.1	12.98	115.43	0.08	22	78.75	50.5	61	33	1.5
54-6г	рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7	0.1		45	22	72	16	1
229	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	39.07	162.19	48.53	0.85
375	Напиток "Валетек классные Витаминки"	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		21.35	18.8	128.17	775.31	0.24	26.13	129.57	170.87	349.19	136.43	7.85
	день 3												
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	2.84	17.45	118.82	0.11	8.25		29.2	67.57	27.27	1.13
54-11г	картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	0.16	13.6	0.14	52	112	38	1.4
54-16м	тефтели куринные с рисом	120	17.4	17.6	9.8	267.2	0.04	0.6	2.2	32	184	26	2.4
54-23хн	кисель ягодный	200	0.2	0.1	12.3	50.5	0.01	19.2	2.45	9.8	11	6.47	0.29
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		32.56	29.27	90.88	756.02	0.32	41.65	4.79	123	374.57	97.74	5.22
	день 4												
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	5.775	7.575	7.125	120.075	0.027	13.45	135.25	46.5	38.75	16.25	0.597
171	каша перловая	200	5.9	7.9	44.8	273.7	0.1		50	29	217	63	2
260	гуляш из красного мяса	100	18.7	16.1		183	0.09		0.04	14	160	19	1.3
349	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							

	итого		36.585	32.205	105.455	823.275	0.227	13.85	185.29	148.8	469.75	137.15	8.397
	день 5												
96	рассольник ленинградский	250	2.017	5.09	11.98	107.25	0.092	8.38		29.15	56.73	24.18	0.93
54-9г	рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7	1		45	22	72	16	1
54-3р	котлета рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.16	22	36	188	41	0.9
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		26.327	15.52	124.21	748.95	1.172	8.54	67	87.15	316.73	81.18	2.83

	день 6												
108	суп картофельный с клецками	250	5.72	4	162	123.78	0.08	11.5	48.75	17	51	19.5	0.5
54-9м	жаркое по домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.6	0.3	30	40.7	35	343	59	4
54-5хн	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		37.43	24.43	241.23	752.88	0.39	41.9	89.45	111.3	764.73	198.58	11.83
	день 7												
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	127.75	0.1	6.7		54.18	99.5	34.45	1.73
255	печень по страгоновски	100	13.26	11.3	3.52	185	145.02	8.45	5782	33.24	239.32	17.47	5
202	макароньы отварные	200	7.55	0.9	42.56	208.4	0.08			14.93	49.56	11.5	1.14
54-3гн	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		29.08	17.95	91.88	673.85	145.2	15.85	5782	110.25	398.18	68.62	8.77
	день 8												
54-2с	Суп с рыбными консервами(горбуша)	250	9.9	4.875	17.95	155.15	0.15	18.25	102	99.75	153.25	48.25	12.5
54-11м	Плов с курицей	250	19.4	16.5	50.4	427.4	0.1	2	142	42	248	42	3
	сок фруктовый	200	1		28	16							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6	0.05			11.5	43.5	16.5	0.55
	итого		34.71	22.005	121.28	723.65	0.3	20.25	244	153.25	444.75	106.75	16.05
	день 9												
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.72	12.12	85.75	0.09	8.25		26.7	55.98	22.78	0.88
54-11г	картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	21.1	0.2	34	52	6	128	44	2
139	Капуста Тушёная с мясом	100	2.04	3.68	13	77	0.03	17.08	0	58.75	40.69	20.85	0.83
54-7хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2		0		0.1	0	0	0
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		13.13	14.63	104.35	402.15	0.32	59.33	52	91.55	224.67	87.63	3.71
	день 10												
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2.08	6.2	7.25	91.95	0.05	37.25	118.75	55.5	44.25	18.75	0.75
54-4г	каша гречневая	200	11	8.7	57	349.9	0.5		45	69	276	91	7
269	котлета (особая)с соусом	100/30	10.34	13.4	10.78	206.25	0.13	0.67	15.12	30.09	127.45	25.08	1.69
54-9гн	Напиток кофейный с молоком	200	3.8	3.5	11.1	90.8	0.04	0.3	6	128	124	35.3	1.2
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого			32.43	111.06	864	0.72	38.22	184.87	282.59	571.7	170.13	10.64
	среднее		32.2102	25.666	121.5905	773.7535	149.529	280.55	6775.62	1405.16	4594.38	1376.82	88.247
	11 и старше.					ккал							

1 Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста

2 Технологические карты для общественного питания, г.Т Новосибирск 2020г