

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского района													
Утверждено: Директором школы Т.А. Удехюль						начальная школа 1-4 класс 7-11 лет 24-25 уч.год							
№ рецептур	Наименование блюд	выход, г	белки, г	жиры, г	углероды, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг) Минеральные вещества						
							в1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
4	день 1												
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	41.66	39.01	13.81	477	0.25	9.86		66.8	473.1	88.14	4.06
171	каша гречневая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	0.21		27.5	180	120	4	0.8
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		73.77	53.94	81.94	1018.6	0.53	12.36	27.55	270.7	741.83	114.57	7.36
5	день 2												
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.72	5.12	10.38	92.34	0.06	17.6	63	40.4	48.8	26.4	1.2
54-6г	рис отварной	150	3.6	5.2	38	213.5			34	17	54	12	0.8
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							
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		19.72	16.02	112.87	681.02	0.11	21.33	102.82	96.47	264.99	86.93	2.85
6	день 3												
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.26	13.96	94.6	0.09	6.6		23.36	54.06	21.82	0.9
54-11г	картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	0.12	10.2	32.1	39	84	28	1
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		27.26	26.59	80.69	683.2	0.26	36.6	36.75	104.16	333.06	82.29	4.59
7	день 4												
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	4.62	6.06	5.7	96.06	0.022	10.76	108.2	37.2	31	13	0.478

171	каша перловая	150	4.4	5.9	33.6	205.3	0.1		38	22	163	47	1.5
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		33.93	28.69	92.83	730.86	0.222	11.16	146.24	132.5	408	117.9	7.778
8	день 5												
96	рассольник ленинградский	200	1.61	4.072	9.58	85.8	0.074	6.7		23.32	45.38	19.34	7.4
54-9г	рис отварной	150	3.6	5.2	38	213.5			34	17	54	12	0.8
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		24.72	12.702	109.11	656.3	0.154	6.86	56	76.32	287.38	72.34	9.1

	день 6												
108	суп картофельный с клецками	200	4.6	3.2	12.96	99.02	0.06	9.2	39	13.6	40.8	15.6	0.4
54-9м	жаркое по домашнему	200	20.4	15.8	20.5	306.1	0.2	24	32.5	28	274	47	3.2
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		31.21	19.63	86.99	651.62	0.27	33.6	71.5	100.9	368.8	101.5	8.1
	день 7												
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.1	11.34	102.2	0.08	5.36		43.34	79.6	27.56	1.38
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	макароны отварные	150	5.66	0.67	31.92	156.3	0.06			11.2	37.17	8.62	0.86
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		26.48	16.7	78.41	596.2	145.16	14.51	5782	95.68	365.89	58.85	8.14
	день 8												
54-2с	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7.92	3.9	14.36	124.12	0.1	11.07	813.61	793.8	122.6	38.6	1
54-11м	Плов с курицей	200	15.5	13.2	40.3	341.9	0.1	1.6	113	34	198	34	2.4
	сок фруктовый	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		28.83	17.73	107.59	707.12	0.2	12.67	926.61	827.8	320.6	72.6	3.4
	день 9												
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.6	0.08	6.6		21.36	44.78	18.22	0.7
54-11г	картофельное пюре	150	3	5.7	23.7	158.3	0.2	26	39	46	96	33	1.5
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		11.63	12.18	94.02	522.2	0.31	49.68	39	126.21	181.47	72.07	3.03
	день 10												
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	1.66	4.86	5.8	73.56	0.04	29.8	95	44.4	35.4	15	0.6
54-4г	каша гречневая	150	8.2	6.5	42.8	262.4	0.4		34	52	207	68	5.3
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		28.41	28.89	95.41	758.11	0.61	30.77	150.12	254.49	493.85	143.38	8.79
	среднее		30.596	23.3072	93.986	700.523	147.826	229.54	7338.59	2085.23	3765.87	922.43	63.138
						ккал							

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

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