

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского														
Утверждено:		ОВЗ 7-11 24-25 уч.год												
Директором школы		Т.А. Уденюль												
№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход, г	белки, г	жиры, г	углероды, г	энергетическая ценность, ккал								
							Витамины(мг				Минеральные вещества			
							в1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	день 1													
	завтрак													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5		54.5	0.01		39	150	82	7	82	
181	каша молочная манная	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	0.17		134.07			0.5	
382	какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1	
	фрукт мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5								
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого		17.24	19.89	75.27	552.3	0.19	1.17	65	447.07	233	46	83.5	
	обед													
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 рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	0.21		27.5	14	180	120	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 пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	Хлеб шаталовский	30	1.98	0.36	9.72	49.5								
	итого		73.77	53.94	81.94	1018.6	0.53	12.36	27.55	104.7	801.83	230.57	10.56	
	итого за завтрак и обед		91.01	73.83	157.21	1570.9	0.72	13.53	92.55	551.77	1034.83	276.57	94.06	
	день 2													
	завтрак													
54-13к	каша молочная пшеничная	200	8.2	10.8	38.5	283.5	0.14	0.55	53.17	134	205	39	2.2	
	йогурт 1,5%	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.5	155	118.75	18.75	0.13	
54-5жн	компот из кураги	200	1.8		28.6	121.4	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого		17.56	12.95	89.69	547.38	0.19	1.7	65.67	348.3	377.75	96.65	6.83	
	обед													
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	
	итого за завтрак и обед		37.28	28.97	202.56	1228.4	0.3	23.03	168.49	444.77	642.74	183.58	9.68	
	день 3													
	завтрак													
188	запеканка рисовая с творогом с мол .сгущ.	120	6.91	5.34	39.53	236	0.11	0.24	24	99.92	131.08	25.31	0.61	
54-3н	чай черный с лимоном и сахаром	200	0.3		6.7	27.6		0.7		7.9	9.8	5.2	0.9	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6								
	итого		9.64	5.61	61.44	339.2	0.11	0.94	24	107.82	140.88	30.51	1.51	
	обед													
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 куриные с рисом	120	17.4	17.6	9.8	267.2	0.04	0.6	2.2	32	184	26	2.4	
54-23жн	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	49.5	49.5	49.5	75.6								
	итого		74.33	75.82	114.98	683.2	0.26	36.6	36.75	104.16	333.06	82.29	4.59	
	итого за завтрак и обед		83.97	81.43	176.42	1022.4	0.37	37.54	60.75	211.98	473.94	112.8	6.1	

	день 4												
	завтрак												
211	омлет с сыром	150	19	26.7	2.9	328.4	0.1	1.5	451	449	390	71	2.3
71	огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3		6.9	12.6	4.2	0.18
54-7п	какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1
	груша	150	0.6		16.1	66.6							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		26.87	31.3	47.36	581.53	0.21	5.5	477	618.9	553.6	114.2	3.48
	обед												
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
	итого за завтрак и обед		60.8	59.99	140.19	1312.39	0.432	16.66	623.24	751.4	961.6	232.1	11.258
	день 5												
	завтрак												
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5		54.5	0.01		39	150	82	7	82
54-17к	суп молочный с гречневой крупой	200	5.6	5.76	17.36	143.66	0.12	1.4	38	182	175.4	35.4	1.4
54-7п	какао с молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1			11.4	122	109	30	1
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		15.03	13.93	55.07	407.86	0.13	1.4	88.4	454	366.4	72.4	84.4
	обед												
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
	итого за завтрак и обед		39.75	26.632	164.18	1064.16	0.284	8.26	144.4	530.32	653.78	144.74	93.5
	день 6												
	завтрак												
54-9к	каша молочная овсянная	200	8.3	12.6	36.8	294.2	0.3	0.8	70	160	274	74	2
	повидло абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4							
54-2п	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		11.03	12.87	71.21	447.6	0.3	0.8	70	165.1	282.3	78.4	2.8
	обед												
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
54-5жн	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 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
			42.24	32.5	158.2	1099.22	0.57	34.4	141.5	266	651.1	179.9	10.9

	день 7												
	завтрак												
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.26	5.52	18.4	144.38	0.08	0.15	38	190.6	141.8	22.5	0.4
	сок абрикосовый	200	1		28	116							
	фрукт яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7							
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		9.19	6.29	74.31	393.68	0.08	0.15	38	190.6	141.8	22.5	0.4
	обед												
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
54-3пн	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
	итого за завтрак и обед		35.67	22.99	152.72	989.88	145.24	14.66	5820	286.28	507.69	81.35	8.54
	день 8												
	завтрак												
54-19з	масло сливочное порциями	10	0.1	8.3	0.1	74.9			50	2	2		0.02
54-2о	омлет с зеленым горошком	150	9.62	11.44	4.86	160.9	0.1	4	247	114	182	46	2
54-7пн	какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.1	1	26	163	151	39	1
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		16.75	24.31	32.57	418.1	0.2	5	323	279	335	85	3.02
	обед												
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
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	7.9	34.7	319	0.1	5.6	48.9	32	243	106	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		40.53	12.43	101.99	684.22	0.2	16.67	862.51	825.8	365.6	144.6	3.4
	итого за завтрак и обед		57.28	36.74	134.56	1102.32	0.4	21.67	1185.51	1104.8	700.6	229.6	6.42
	день 9												
	завтрак												
54-3пн	макароны отварные с сыром	150	10.2	9.4	40.7	288.8	0.1	0	77	278	162	20	1
	повидло абрикосовое	20	0.1		12.8	51.4							
54-2пн	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		12.93	9.67	75.11	442.2	0.1	0	77	283.1	170.3	24.4	1.8
	обед												
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
54-7мн	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
	итого за завтрак и обед		24.56	21.85	169.13	964.4	0.41	49.68	116	409.31	351.77	96.47	4.83
	день 10												
	завтрак												
54-18к	суп молочный с рисом	200	4.74	5.48	18.72	43.18	0.06	1.4	38	174.6	143.2	23.2	0.4
453	пряник детский	100	6.47	8.2	68.31	373	0.09	0.01	56	17.1	60.7	206	1.22
54-2пн	чай черный с сахаром	200	0.2		6.4	26.4				5.1	8.3	4.4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6							
	итого		13.84	13.95	108.64	518.18	0.15	1.41	94	196.8	212.2	233.6	2.42
	обед												
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 рассыпчатая	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
54-9пн	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
	итого за завтрак и обед		42.25	42.84	204.05	1276.29	0.76	32.18	244.12	451.29	706.05	376.98	11.21
	среднее		36.473	27.7002	96.855	698.233	147.826	233.54	7274.49	1917.23	3870.87	1110.43	66.338
						ккал							

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

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