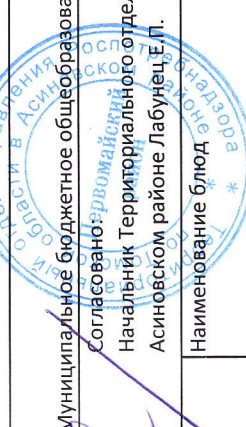


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского района																	
Согласовано:  Утверждаю:  Начальник Территориального отдела в Асиновском районе Лабунец Е. П. Директор школы Г.Х. Бочарникова																	
№ рецептур	Наименование блюд	выход, г	Белки, г	жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)						Минеральные вещества				
							в1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
день 1																	
54-8с	суп с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	12	29,4		33	92,2	34	2			
54-2г	макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	0,1	5	122		65	56	17	0,8			
54-21м	курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	0,1	5,3	30,6		15	52	77	1,5			
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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7											
	ИТОГО		36,1	13,32	79,16	580,5	0,4	23	182		120,9	210	133,2	5,2			
день 2																	
54-2с	Борщ с капустой картофелем со сметаной	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			
54-4м	котлета из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9	11,4	209	0,2	0	30		49	190	29	2			
375	Напиток "Валетек классные Витамины"	200	0,24	0,12	35,76	145,08											
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7											
	ИТОГО		24,56	23,04	120,74	786,62	0,26	17,6	127	0	106,4	292,8	67,4	4			
день 3																	
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,74	3,36	16,5	131,14	0,12	18,8	35		22,6	107,8	29,6	1,4			
54-11г	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,2	26	39		46	96	33	1,5			
54-7р	рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8	0,1	6	81		27	134	26	0			
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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7											
	ИТОГО		31,84	21,16	81	641,74	0,46	51,1	161		223,6	461,8	123,9	4,1			
день 4																	
54-9с	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,82	134,98	0,14	9,4	36,6		37	120	30,8	2,6			
54-5г	каша перловая	150	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1		38		22	163	47	1,5			
54-2м	гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5		13	160	17	2			

54-7жн	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2		0			0,1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		30,68	22,22	101,62	729,58	0,34	12,1	96,1	0	72,1	443	94,8	6,1
	день 5													
54-4с	рассольник домашний	200	1,96	4,9	13,26	105,02	0,1	21,2	55,8		33,2	57,2	21,8	1
54-9г	рагу из овощей	150	9,2	7,4	15,4	139,9	0,1	32	151		68	80	33	0,8
54-6м	биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	0,2		30		49	190	29	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	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		34,76	29,2	77,66	687,32	0,5	54,2	262,8	0	313,2	478,2	122,8	4,8
	день 6													
54-6с	суп 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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		31,7	19,7	87,26	653,22	0,27	33,6	71,5		100,9	368,8	101,5	8,1
	день 7													
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
54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,2	25	2917		33	271	16	7
54-2г	макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	0,1	5	122		65	56	17	0,8
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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		30,72	25,1	76,06	651,92	0,4	41,77	3852,61	0	899,7	459,4	76,8	9,7
	день 8													
54-8с	суп с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	12	29,4		33	92,2	34	2
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,1	1,6	113		34	198	34	2,4
54-16з	винегрет овощной с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,01	2	9		21	32	14	0,84
	сок абрикосовый	200	1		28	16								
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		29,5	25,32	117,96	717,5	0,31	15,6	151,4		88	322,2	82	5,24
	день 9													
54-11с	Суп крестьянский с рисом	200	1,78	4,9	11,92	98,92		5,83						
54-11г	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,2	26	39		46	96	33	1,5
54-10м	Капуста Тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321	0,2	80	219		94	277	51	4
375	Напиток "Валетек классные Витамины"	200	0,24	0,12	35,76	145,08								
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		32,22	30,82	110,98	850	0,4	111,83	258	0	140	373	84	5,5
	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

54-2м	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	13	160	17	2
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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	итого		32,36	26,76	88,2	722,86	0,58	32,8	156,5	0	237,4	526,4	135,3
	среднее		31,444	23,664	94,064	702,126	3,92	393,6	5318,91	0	2302,2	3935,6	61,84
						ккал							

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

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского района

Согласовано:
Начальник Территориального отдела в
Асиновском районе Лабунец Е.П.

Утверждаю:
Директор
школы
Г.Х.
Бочарникова

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход, г	белки, г	жиры, г	углероды, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг) Минеральные веще									
							в1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	день 1															
54-8с	суп с горохом	250	8,88	5,4	23,08	176,38	0,3	15	37		41,3	115	42,5	2,5		
54-2г	макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	0,1	6	163		87	75	23	1		
54-21м	курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9	0,1	7	41		20	202	102	2		
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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7										
	итого		45,78	17,1	93,38	710,78	0,5	29	241	0	156	402	173	6,4		
	день 2															
54-2с	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,98	115,43	0,1	22	79		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		
54-4м	котлета из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9	11,4	209	0,2	0	30		49	190	29	2		
375	Напиток "Валетек классные Витамишки"	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	0,4			59,3	54	38,9	4,5		

[illegible]

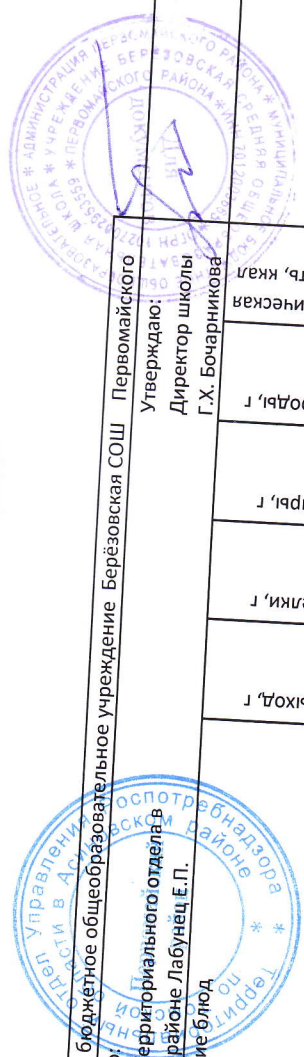
54-5хн	компот из кураги	200	1,8		28,6	121,4	0	0,4		59,3	54	38,9	4,5
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	ИТОГО		37,92	24,5	241,5	754,48	0,4	42	89	111	967	257	14,25
54-2с	День 7												
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,1	19	102				
54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,2	25	###	99,8	153	48,3	1,25
54-2г	макаронные отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	0,1	6	163	33	271	16	7
54-3гн	чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,6		0,7		87	75	23	1
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				7,9	9,8	5,2	0,9
	ИТОГО		34,2	28,28	89,05	746,95	0,4	50	###	228	509	92,5	10,15
54-8с	День 8												
	суп с горохом	250	8,88	5,4	23,08	176,38	0,3	15	37				
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4	0,1	2	142	41,3	115	42,5	2,5
54-16з	винегрет овощной с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8	0	2	9	42	248	42	3
	сок абрикосовый	200	1		28	16				21	32	14	0,84
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,1						
	ИТОГО		35,18	29,7	132,68	838,28	0,4	19	188	11,5	44	16,5	0,55
54-11с	День 9									116	439	115	6,89
	Суп крестьянский с рисом	250	2,23	6,13	14,9	123,65							
54-11г	картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	21,1	0,2	34	52				
54-10м	Капуста Тушёная с мясом	250	25,5	9,8	25,7	382,6	0,2	100	274	6	128	44	2
375	Напиток "Валетек классные Витаминки"	200	0,24	0,12	35,76	145,08				118	346	64	5
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	ИТОГО		36,97	24,35	133,16	799,13	0,4	134	326	0	124	474	108
54-1с	День 10												7
	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,08	6,2	7,25	91,95	0,1	37	119				
54-4г	каша гречневая	200	11	8,7	57	349,9	0,5		45	55,5	44	18,8	0,75
										69	276	91	7

54-2м	гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5	254,1	0,1	4	32		19	240	26	3
54-9гн	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0	0,3	6		128	124	35,3	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого			35,9	105,55	913,45	0,7	42	202	0	272	684	171	11,95
	среднее		32,215	27,331	122,93	785,79	4,7	488	###	0	1815	###	1442	84,09
	11 и старше.													

1 Сборник типовых меню и рецептур блюд для оздоровления

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

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



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского района														
Согласовано: _____ Утверждаю: _____														
Начальник Территориального отдела в Асиновском районе Лабунец Е.П. Директор школы Г.Х. Бочарникова														
Наименование блюд														
№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
завтрак														
54-1а сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5			54,5	0,01		39		150	82	7	82
54-6к каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5		38,8	292,1	0,3	0,8	71		146	213	66	3,2
54-7гн какао с молоком	200	4,6	4,3		12,4	106,7	0,1	1	26		163	151	39	1
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7		25,2	126,7								
итого	475	21,4	21		76,4	580	0,41	1,8	136		459	446	112	86,2
54-8с суп с горохом	200	7,1	4,32		18,46	141,1	0,2	12	29,4		33	92,2	34	2
54-2г макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9		28,1	192,2	0,1	5	122		65	56	17	0,8
54-21м курица отварная	60	19,3	1,4		0,7	92,9	0,1	5,3	30,6		15	52	77	1,5
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 пшеничный	60	4,9	0,7		25,2	126,7								
итого		36,1	13,32		79,16	580,5	0,4	23	182		120,9	210	133,2	5,2
итого за завтрак и обед		57,5	34,32		155,56	1160,5	0,81	24,8	318		579,9	656	245,2	91,4
День 2														
завтрак														
54-2к каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9		34,3	222,3	0,1	0,8	45		134	136	29,6	0,8
54-5хн компот из кураги	200	1,8			28,6	121,4	0,01	0,4			59,3	54	38,9	4,5
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7		25,2	126,7								
итого		12,5	7,6		88,1	470,4	0,11	1,2	45		193,3	190	68,5	5,3
54-2с Борщ с капустой картофелем со сметаной	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
54-4м котлета из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9		11,4	209	0,2	0	30		49	190	29	2
375 Напиток "Валетек классные витаминки"	200	0,24	0,12		35,76	145,08								
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7		25,2	126,7								
итого		24,56	23,04		120,74	786,62	0,26	17,6	127		106,4	292,8	67,4	4
итого за завтрак и обед		37,06	30,64		208,84	1257,02	0,37	18,8	172		299,7	482,8	135,9	9,3
54-19з завтрак														
масло сливочное порциями	10	0,1	8,3		0,1	74,9			50		2			0,02

54-6к	каша вязкая молочная пшениная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	0,3	0,8	71	146	213	66	3,2
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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	итого		13,7	20,5	70,8	521,3	0,3	1,5	121	155,9	224,8	71,2	4,12
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,74	3,36	16,5	131,14	0,12	18,8	35				
54-11г	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,2	26	39	22,6	107,8	29,6	1,4
54-7р	рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8				46	96	33	1,5
54-9гн	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6	27	134	26	0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7			6	128	124	35,3	1,2
	итого		31,84	21,16	81	641,74	0,46	51,1	161	223,6	461,8	123,9	4,1
День 4	итого за завтрак и обед		45,54	41,66	151,8	1163,04	0,76	52,6	282	379,5	686,6	195,1	8,22
	завтрак												
54-4о	омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,4	0,1	1,5	451				
54-7гн	какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26	449	390	71	2,3
	груша	150	0,6		16,1	66,6				163	151	39	1
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	итого		29,1	31,7	56,6	628,4	0,2	2,5	477	0	612	541	110
54-9с	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,82	134,98	0,14	9,4	36,6				3,3
54-5г	каша перловая	150	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1		38	37	120	30,8	2,6
54-2м	гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	22	163	47	1,5
54-7хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2		0		13	160	17	2
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				0,1	0	0	0
	итого		30,68	22,22	101,62	729,58	0,34	12,1	96,1	0	72,1	443	94,8
День 5	итого за завтрак и обед		59,78	53,92	158,22	1357,98	0,54	14,6	573,1	0	684,1	984	204,8
	завтрак												6,1
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5									9,4
54-17к	суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,76	17,36	143,66	0,12	1,4	38	150	82	7	82
	сок абрикосовый	200	1		28	116				182	175,4	35,4	1,4
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	итого		15	10,96	70,56	440,86	0,13	1,4	77	0	332	257,4	83,4
54-4с	рассольник домашний	200	1,96	4,9	13,26	105,02	0,1	21,2	55,8				
54-9г	рагу из овощей	150	9,2	7,4	15,4	139,9	0,1	32	151	33,2	57,2	21,8	1
54-6м	биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	0,2	30		68	80	33	0,8
54-7гн	какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26	49	190	29	2
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				163	151	39	1
	итого		34,76	29,2	77,66	687,32	0,5	54,2	262,8				
День 6	итого за завтрак и обед		49,76	40,16	148,22	1128,18	0,63	55,6	339,8	0	313,2	478,2	122,8
										0	645,2	735,6	165,2
													88,2

54-9к	завтрак	каша молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,8	70	160	274	74	2
54-2гн		повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	51,4							
		чай черный с сахаром	200	0,2		6,4	26,4							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				5,1	8,3	4,4	0,8
		итого		13,5	13,3	81,2	498,7	0,3	0,8	70	0	165,1	282,3	78,4
54-6с	обед	суп с клецками	200	4,6	3,2	12,96	99,02							2,8
54-9м		жаркое по домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	0,06	9,2	39				0,4
54-5хн		компот из кураги	200	1,8		28,6	121,4	0,2	24	32,5				3,2
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,01	0,4			28	274	47
		итого		31,7	19,7	87,26	653,22	0,27	33,6	71,5				4,5
		итого за завтрак и обед		45,2	33	168,46	1151,92	0,57	34,4	141,5				8,1
54-19к	завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,38							10,9
		сок абрикосовый	200	1		28	116							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,08	0,15	38		190,6	141,8	22,5
		итого		11,16	6,22	71,6	387,08	0,08	0,15	38	0	190,6	141,8	22,5
54-2с	обед	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,92	3,9	14,36	124,12	0,1	11,07	813,61				0,4
54-18м		Печень говяжья по строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,2	25	2917				
54-2г		макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	0,1	5	122				1
54-3гн		чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,6		0,7					7
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
		итого		30,72	25,1	76,06	651,92	0,4	41,77	3852,61	0	899,7	459,4	9,7
		итого за завтрак и обед		41,88	31,32	147,66	1039	0,48	41,92	3890,61	0	1090,3	601,2	99,3
54-19з	завтрак	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,9							10,1
54-2о		омлет с зеленым горошком	150	9,62	11,44	4,86	160,9	0,1	4	247				
54-7гн		какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26				0,02
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							2
		итого		19,22	24,74	42,56	469,2	0,2	5	323				1
54-8с	обед	суп с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	12	29,4				
54-12м		Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	319	0,1	5,6	48,9				3,02
54-16з		винегрет овощной с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,01	2	9				
		сок абрикосовый	200	1		28	116							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
		итого		41,2	20,02	112,36	794,6	0,31	19,6	87,3				
		итого за завтрак и обед		60,42	44,76	154,92	1263,8	0,51	24,6	410,3	0	365	702,2	154
54-19з	завтрак	каша молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,8	70	160	274	74	2
54-2гн		повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	51,4							
		чай черный с сахаром	200	0,2		6,4	26,4							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				5,1	8,3	4,4	0,8
		итого		13,5	13,3	81,2	498,7	0,3	0,8	70	0	165,1	282,3	78,4
54-6с	обед	суп с клецками	200	4,6	3,2	12,96	99,02							2,8
54-9м		жаркое по домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	0,06	9,2	39				0,4
54-5хн		компот из кураги	200	1,8		28,6	121,4	0,2	24	32,5				3,2
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,01	0,4			28	274	47
		итого		31,7	19,7	87,26	653,22	0,27	33,6	71,5				4,5
		итого за завтрак и обед		45,2	33	168,46	1151,92	0,57	34,4	141,5				8,1
54-19к	завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,38							10,9
		сок абрикосовый	200	1		28	116							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,08	0,15	38		190,6	141,8	22,5
		итого		11,16	6,22	71,6	387,08	0,08	0,15	38	0	190,6	141,8	22,5
54-2с	обед	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,92	3,9	14,36	124,12	0,1	11,07	813,61				0,4
54-18м		Печень говяжья по строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,2	25	2917				
54-2г		макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	0,1	5	122				1
54-3гн		чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,6		0,7					7
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
		итого		30,72	25,1	76,06	651,92	0,4	41,77	3852,61	0	899,7	459,4	9,7
		итого за завтрак и обед		41,88	31,32	147,66	1039	0,48	41,92	3890,61	0	1090,3	601,2	99,3
54-19з	завтрак	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,9							10,1
54-2о		омлет с зеленым горошком	150	9,62	11,44	4,86	160,9	0,1	4	247				
54-7гн		какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26				0,02
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							2
		итого		19,22	24,74	42,56	469,2	0,2	5	323				1
54-8с	обед	суп с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	12	29,4				
54-12м		Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	319	0,1	5,6	48,9				3,02
54-16з		винегрет овощной с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,01	2	9				
		сок абрикосовый	200	1		28	116							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
		итого		41,2	20,02	112,36	794,6	0,31	19,6	87,3				
		итого за завтрак и обед		60,42	44,76	154,92	1263,8	0,51	24,6	410,3	0	365	702,2	154
54-19з	завтрак	каша молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,8	70	160	274	74	2
54-2гн		повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	51,4							
		чай черный с сахаром	200	0,2		6,4	26,4							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				5,1	8,3	4,4	0,8
		итого		13,5	13,3	81,2	498,7	0,3	0,8	70	0	165,1	282,3	78,4
54-6с	обед	суп с клецками	200	4,6	3,2	12,96	99,02							2,8
54-9м		жаркое по домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	0,06	9,2	39				0,4
54-5хн		компот из кураги	200	1,8		28,6	121,4	0,2	24	32,5				3,2
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,01	0,4			28	274	47
		итого		31,7	19,7	87,26	653,22	0,27	33,6	71,5				4,5
		итого за завтрак и обед		45,2	33	168,46	1151,92	0,57	34,4	141,5				8,1
54-19к	завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,4	144,38							10,9
		сок абрикосовый	200	1		28	116							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,08	0,15	38		190,6	141,8	22,5
		итого		11,16	6,22	71,6	387,08	0,08	0,15	38	0	190,6	141,8	22,5
54-2с	обед	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,92	3,9	14,36	124,12	0,1	11,07	813,61				0,4
54-18м		Печень говяжья по строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,2	25	2917				
54-2г		макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	0,1	5	122				1
54-3гн		чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,6		0,7					7
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
		итого		30,72	25,1	76,06	651,92	0,4	41,77	3852,61	0	899,7	459,4	9,7
		итого за завтрак и обед		41,88	31,32	147,66	1039	0,48	41,92	3890,61	0	1090,3	601,2	99,3
54-19з	завтрак	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,9							10,1
54-2о		омлет с зеленым горошком	150	9,62	11,44	4,86	160,9	0,1	4	247				
54-7гн		какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26				0,02
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							2
		итого		19,22	24,74	42,56	469,2	0,2	5	323				1
54-8с	обед	суп с горохом	200	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	12	29,4				
54-12м		Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	319	0,1	5,6	48,9				3,02
54-16з		винегрет овощной с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,01	2	9				
		сок абрикосовый	200	1		28	116							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
		итого		41,2	20,02	112,36	794,6	0,31	19,6	87,3				
		итого за завтрак и обед		60,42	44,76	154,92	1263,8	0,51	24,6	410,3	0	365	702,2	154
54-19з	завтрак	каша молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,8	70	160	274	74	2
54-2гн		повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	51,4							
		чай черный с сахаром	200	0,2		6,4	26,4							
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				5,1	8,3	4,4	0,8
		итого		13,5	13,3	81,2	498,7	0,3	0,8	70	0	165,1	282,3	78,4
54-6с	обед	суп с клецками	200	4,6	3,2	12,96	99,02							2,8
54-9м		жаркое по домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	0,06	9,2	39				0,4
54-5хн		компот из кураги	200	1,8		28,6	121,4	0,2	24	32,5				3,2
		Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,01	0,4			28	274	47
		итого		31,7	19,7	87,26	653,22	0,27</						

54-3гн	макароны отварные с сыром	150	10,2	9,4	40,7	288,8	0,1	0	77	278	162	20	1
54-2гн	повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	51,4							
	чай черный с сахаром	200	0,2		6,4	26,4							
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				5,1	8,3	4,4	0,8
	обед		15,4	10,1	85,1	493,3	0,1	0	77	0	283,1	170,3	24,4
54-11с	Суп крестьянский с рисом	200	1,78	4,9	11,92	98,92							1,8
54-11г	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,2	26	39				
54-10м	Капуста Тушёная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321	0,2	80	219	46	96	33	1,5
375	Напиток "Валетек классные Витамины"	200	0,24	0,12	35,76	145,08				94	277	51	4
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	итого		32,22	30,82	110,98	850	0,4	111,83	258	0	140	373	84
	итого за завтрак и обед		47,62	40,92	196,08	1343,3	0,5	111,83	335	0	423,1	543,3	108,4
54-18к	завтрак												7,3
	суп молочный с рисом	200	4,74	5,48	18,72	43,18	0,06	1,4	38				
	сок абрикосовый	200	1		28	116				174,6	143,2	23,2	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7							
	обед		10,64	6,18	71,92	285,88	0,06	1,4	38	0	174,6	143,2	23,2
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,66	4,86	5,8	73,56	0,04	29,8	95				0,4
54-4г	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,4	0,4			44,4	35,4	15	0,6
54-2м	гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	2,7	21,5	52	207	68	5,3
54-9гн	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6	13	160	17	2
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7				128	124	35,3	1,2
	итого		32,36	26,76	88,2	722,86	0,58	32,8	156,5	0	237,4	526,4	135,3
	итого за завтрак и обед		43	32,94	160,12	1008,74	0,64	34,2	194,5	0	412	669,6	158,5
	среднее		32,614	23,134	93,504	709,836	3,92	397,6	5254,81	0	2300,2	3980,6	1093,7
													61,84

- 1 Сборник типовых меню и рецептурных блюд для организации питания детей школьного возраста
2 Технологические карты для общественного питания, г.Том Новосибирск 2020г



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ
Согласовано:
Начальник Территориального отдела в
Асиновском районе Лабунец Е.П.

Первомайского
Утверждаю:
Директор школы
Г.Х. Бочарникова

Наименование блюд		Выход, г	белки, г	жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)								Минеральные ве			
№ рецепт уры	в1						С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	День 1																	
	завтрак																	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9		109,1	0,01		78		300	163	14					
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,5	14,3	48,5	365,1	0,4	1	89		183	266	82	4				
54-7гн	какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26		163	151	39	1				
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7												
	итого		27	28,3	86,1	707,6	0,51	2	193		646	580	135	5				
54-8с	суп с горохом																	
54-2г	макароны отварные с овощами	250	8,88	5,4	23,08	176,38	0,25	15	36,8		41	115	42,5	2,5				
54-21м	курица отварная	200	6	9,1	37,5	256,2	0,1	6	163		87	75	23	1				
54-3гн	чай черный с лимоном и сахаром	80	25,7	1,9	0,9	123,9	0,1	7	40,8		20	202	102	2				
	Хлеб пшеничный	200	0,3		6,7	27,6		0,7			7,9	9,8	5,2	0,9				
		60	4,9	0,7	25,2	126,7												
	итого		45,78	17,1	93,38	710,78	0,45	28,7	241		156	402	173	6,4				
	итого за завтрак и обед		72,78	45,4	179,48	1418,38	0,96	30,7	434		802	982	308	11,4				
	День 2																	
	завтрак																	
54-2к	каша жидкая молочная кукурузная	250	7,2	8,6	42,9	277,9	0,1	1	56		168	170	37	1				
54-5хн	компот из кураги	200	1,8		28,6	121,4	0,01	0,4			59	54	38,9	4,5				

[illegible]

	обед	итого	30,4	36,3	35,5	590,9	0,1	2	601	0	603	528	98,4	3,8
54-9с	Суп картофельный с фасолью													
54-5г	каша перловая	250	8,73	5,53	21,03	168,7	0,18	11,8	45,8		46	150	38,5	3,25
54-2м	гуляш из говядины	200	5,9	7,9	44,8	273,7	0,1		50		29	217	63	2
54-7хн	компот из смеси сухофруктов	120	20,7	16,8	5	254,1	0,1	4	32,3		19	240	26	3
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0	22,7	93,2		0			0,1	0	0	0
		60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		40,83	30,93	118,73	916,4	0,38	15,8	128	0	94	607	128	8,25
	итого за завтрак и обед		71,23	67,23	154,23	1507,3	0,48	17,8	729	0	697	###	226	12,1
	день 5													
	завтрак													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9		109,1	0,01		78		300	163	14	
54-17к	суп молочный с гречневой крупой	250	7	7,2	21,7	179,58	0,15	1,75	47,5		228	219	44,3	1,75
	сок абрикосовый	200	1		28	116								
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		19,9	16,9	74,9	531,38	0,16	1,75	126	0	528	382	58,3	1,75
	обед													
54-4с	рассольник домашний	250	2,45	6,13	16,58	131,28	0,13	26,5	69,8		42	72	27,5	1,25
54-9г	рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,5	0,2	43	202		91	106	44	1
54-6м	биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	0,2		30		49	190	29	2
54-7гн	какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26		163	151	39	1
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		29,95	32,83	86,18	760,18	0,63	70,5	328	0	345	519	140	5,25
	итого за завтрак и обед		49,85	49,73	161,08	1291,56	0,79	72,3	453	0	872	901	198	7
	день 6													
	завтрак													
54-9к	каша молочная овсяная	250	10,4	15,8	46,1	367,7	0,4	1	88		200	342	92	2
	повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	51,4								
54-2гн	чай черный с сахаром	200	0,2		6,4	26,4					5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		15,6	16,5	90,5	572,2	0,4	1	88	0	205	350	96,4	2,8
	обед													
54-6с	суп с клецками	250	5,72	4	162	123,78	0,08	11,5	48,8		17	51	19,5	0,5

	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	54	38,9	4,5
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		37,92	24,5	241,5	754,48	0,39	41,9	89,5		111	###	647	26,9
	итого за завтрак и обед		53,52	41	332	1326,68	0,79	42,9	177	0	316	###	744	29,7
	День 7													
	завтрак													
54-19к	суп с макаронными изделиями	250	6,58	6,9	23	180,4	0,1	1,75	47,5		238	177	28	0,5
	сок абрикосовый	200	1		28	116								
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		12,48	7,6	76,2	423,1	0,1	1,75	47,5	0	238	177	28	0,5
	обед													
54-2с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,12	18,5	102		100	153	48,3	1,25
54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,2	25	2917		33	271	16	7
54-2г	макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	0,1	6	163		87	75	23	1
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 пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		34,2	28,28	89,05	746,95	0,42	50,2	3182		228	509	92,5	10,2
	итого за завтрак и обед		46,68	35,88	165,25	1170,05	0,52	52	3230	0	466	686	120	10,7
	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	200	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	5	329		151	242	63	2
54-7гн	какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1	26		163	151	39	1
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого		22,4	28,6	44,2	522,9	0,2	6	405	0	316	395	102	3,02
	обед													
54-8с	суп с горохом	250	8,88	5,4	23,08	176,38	0,25	15	36,8		41	115	42,5	2,5
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,8	0,2	7	61,1		40	304	133	3
54-16з	винегрет овощной с раст маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,01	2	9		21	32	14	0,84
	сок абрикосовый	200	1		28	116								
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7	0,05				12	44	16,5	0,55
	итого		49,88	23,1	125,58	909,68	0,51	24	107		114	495	206	6,89

		итого за завтрак и обед		72,28	51,7	169,78	1432,58	0,71	30	512	0	430	890	308	9,91
	День 9														
	завтрак														
54-3гн	макаронны 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								
54-2гн	чай черный с сахаром		200	0,2		6,4	26,4					5,1	8,3	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный		60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого			15,4	10,1	85,1	493,3	0,1	0	77	0	283	170	24,4	1,8
	обед														
54-11с	Суп крестьянский с рисом		250	2,23	6,13	14,9	123,65								
54-11г	картофельное пюре		200	4,1	7,6	31,6	21,1	0,2	34	52		6	128	44	2
54-10м	Капуста Тушёная с мясом		250	25,5	9,8	25,7	382,6	0,2	100	274		118	346	64	5
375	Напиток "Валетек классные Витаминки"		200	0,24	0,12	35,76	145,08								
	Хлеб пшеничный		60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого			36,97	24,35	133,16	799,13	0,4	134	326	0	124	474	108	7
	итого за завтрак и обед			52,37	34,45	218,26	1292,43	0,5	134	403	0	407	644	132	8,8
	День 10														
	завтрак														
54-18к	суп молочный с рисом		250	5,93	6,85	23,4	178,98	0,08	1,75	47,5		218	179	29	0,5
	сок абрикосовый		200	1		28	116								
	Хлеб пшеничный		60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого			11,83	7,55	76,6	421,68	0,08	1,75	47,5	0	218	179	29	0,5
	обед														
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной		250	2,08	6,2	7,25	91,95	0,05	37,3	119		56	44	18,8	0,75
54-4г	каша гречневая		200	11	8,7	57	349,9	0,5		45		69	276	91	7
54-2м	гуляш из говядины		120	20,7	16,8	5	254,1	0,1	4	32,3		19	240	26	3
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 пшеничный		60	4,9	0,7	25,2	126,7								
	итого			42,48	35,9	105,55	913,45	0,69	41,6	202	0	272	684	171	12
	итого за завтрак и обед			54,31	43,45	182,15	1335,13	0,77	43,3	250	0	490	864	200	12,5
	среднее			56,404	45,116	196,85	1331,265	0,69	51,2	672	0	527	###	266	12,6
	11 и старше.						ккал								