

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Берёзовская СОШ Первомайского района Самарской области														
Утверждено: Т.А. Удечко														
Директором школы														
начальная школа 1-4 класс 7-11 лет 23-24 уч.год														
№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)							
							в1	С	А	Ca	P	Mg	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	
54-4г	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	
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		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 куриные 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	
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 красного мяса	100	18.7	16.1		183	0.09		0.04	14	160	19	1.3	
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		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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г					жир, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Вит. А	Вит. С				Вит. Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
День 1																			
завтрак																			
54-13	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9		109.1	0.01		78	300	163	14							
181	каша молочная манная	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	0.17		134.07			0.5						
54-7н	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	20.74	24.39	75.27	606.9		0.19	1.17	104	597.07	314	53	1.5						
обед																			
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						
54-4г	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						
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 шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5													
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6													
итого																			
День 2																			
завтрак																			
54-13к	каша молочная пшеничная	250	10.1	13.5	48.1	354.2	0.18	0.69	66.47	167	257	49	2.7						
	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						
54-5н	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	19.46	15.65	99.29	618.08		0.23	1.84	78.97	381.3	429.75	106.65	7.33						
обед																			
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 "Вителек кластие Витамини"	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.01	0.4		59.3	54	38.9	4.5						
	Хлеб шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5													
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6													
итого																			
	итого за завтрак и обед	21.35	18.8	128.17	775.31		0.24	26.13	129.57	170.87	349.19	136.43	7.85						
		40.81	34.45	227.46	1393.39		0.47	27.97	208.54	552.17	778.94	243.08	15.18						
День 3																			
завтрак																			
188	запеканка рисовая с творогом с мол. стущ.	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																			
	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	200	4.1	8.1	26.4	194.4	0.16	13.6	0.14	52	112	38	1.4						
54-16м	пюре куриные с рисом	120	17.4	17.6	9.8	267.2	0.04	0.6	2.2	32	184	26	2.4						
54-23н	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 шатловский	30	1.98	0.36	9.72	49.5													
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.27	15.21	75.6													
итого																			
	итого за завтрак и обед	28.26	28.69	87.39	731.8		0.3	40	4.79	117.16	361.06	92.29	4.99						
		37.9	34.3	148.83	1071		0.41	40.94	28.79	224.98	501.94	122.8	6.5						

3.7												
завтрак												
суп молочный с макаронными изделиями	250	6.58	6.9	23	180.4	0.1	1.75	47.5	238.25	177.25	28	0.5
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		10.51	7.67	78.91	429.7	0.1	1.75	47.5	238.25	177.25	28	0.5
обед												
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 печенье по страгоновски	100	13.26	11.3	3.52	185	145.02	8.45	5782	33.24	239.32	17.47	5
202 макаронные отварные	200	7.55	0.9	42.56	208.4	0.08			14.93	49.56	11.5	1.14
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 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
итого за завтрак и обед		39.59	25.62	170.79	1103.55	145.3	17.6	5829.5	348.5	575.43	96.62	9.27
День 8												
завтрак												
54-19а 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
54-7н каша 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		19.93	28.17	34.21	471.8	0.2	6	405	316	395	102	3.02
обед												
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
54-12м Плов с курицей	250	34.1	9.9	43.3	398.8	0.2	7	61.1	40	304	133	3
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	0.05			11.5	43.5	16.5	0.55
итого		49.41	15.405	114.18	795.05	0.4	25.25	163.1	151.25	500.75	197.75	16.05
итого за завтрак и обед		69.34	43.575	148.39	1266.85	0.6	31.25	568.1	467.25	895.75	299.75	19.07
День 9												
завтрак												
54-3н макаронные 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							
54-2н 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	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 Капустка Тушёная с мясом	100	2.04	3.68	13	77	0.03	17.08	0	58.75	40.69	20.85	0.83
54-7н 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
итого за завтрак и обед		26.06	24.3	179.46	844.35	0.42	59.33	129	374.65	394.97	112.03	5.51
День 10												
завтрак												
54-18к суп молочный с рисом	250	5.93	6.85	23.4	178.98	0.08	1.75	47.5	218.25	179.25	29	0.5
453 преник детский	100	6.47	8.2	68.31	373	0.09	0.01	56	17.1	60.7	206	1.22
54-2н 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		15.03	15.32	113.32	653.98	0.17	1.76	103.5	240.45	248.25	239.4	2.52
обед												
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
54-9н 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		31.63	32.43	111.06	864	0.72	38.22	184.87	282.59	571.7	170.13	10.64
итого за завтрак и обед		46.66	47.75	224.38	1517.98	0.89	39.98	288.37	523.04	819.95	409.53	13.16
среднее		53.3842	42.783	190.9765	1291.429	15.0489	30.811	836.059	503.281	941.593	270.001	12.7087
1.1 и старше.					ккал							

Т.А. Удкуюль

Директором школы

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Утверждено:

Директором школы

Т.А. Удкюль

5-11 класс 23-24

уч.год

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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															
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		
54-4г	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		
54-3гн	чай черный с лимонном 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									
день 2															
	итого		90.93	49.42	97.39	1217.45	0.64	14.83	36.65	126.4	680.11	292.61	12.95		
день 3															
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		
239	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	39.07	167.19	48.53	0.85		
375	Напиток "Валетек кислые 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 4															
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 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	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 5															
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		
54-5г	каша перловая	200	5.9	7.9	44.8	273.7	0.1		50	29	217	63	2		
54-2м	гуляш из красного мяса	100	18.7	16.1		183	0.09		0.04	14	160	19	1.3		
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 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	24.43	241.23	752.88	0.39	41.9	89.45	111.3	764.73	198.58	11.83	
54-9м	жаркое по домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.6	0.3	30	40.7	35	343	59	4	0.5
54-5м	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	макароны отварные	200	7.55	0.9	42.56	208.4	0.08			14.93	49.56	11.5	1.14	
54-3м	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 Тушеная с мясом	100	2.04	3.68	13	77	0.03	17.08	0	58.75	40.69	20.85	0.83	
54-7м	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	
54-9м	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													
	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								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498018

Владелец Удекюль Татьяна Аральдовна

Действителен с 30.12.2022 по 30.12.2023