

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Кладовщик

 А.В.Зеленюк

«10» января 2025г

Утверждено:

Директор школы

 Перминова О.А

«10» января 2025г. №2/1



**Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория 5-11 классы 12-18 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20	Суп вермеш. с кур.мясом	250	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
45	Тефтеля мясная запечен	80	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	50	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

34	Гречневый гарнир с маслом	160	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
13	Бийогурут	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Кондитерские изделия	40	1,75	4,5	16,75	113,75	5,3	-	1,2	23	2,9	-	5	12
	Итого		54,1	43,97	126,12	954,05	8,4	12,11	8,33	25,44	127,63	670,7	221,57	21,18

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
65	Пельмени	250	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
31	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
47	Голень запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	0,53	34,8	34,9	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14	38,39	-	0,27				22,13	73	13
	Итого		34,19	27,331	85,39	603,92	8,2	85,54	43,6	7,42	73,22	285,6	145,82	21,19

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23	Рассольник	250	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
36	Капуста	200	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
4	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2		46		0,96

	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	10	75,8	-	2,2
	Итого		39,45	34,12	94,42	874,17	1,42	25,75	33,21	2,17	161,15	633,75	97,7	7,32

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
21	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
28	Картофельное пюре с маслом	200	17,31	21,91	34,94	412,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
46	Рыба запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
5	Кисель	200	0,03	0,04	27.июн	110,08	0,01	24	-	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Итого		38,58	44,53	141,33	952,77	0,55	57,29	252,68	6,43	282,78	884,95	273,3	33,86

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
24	Щи	250	2,1	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
31	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
45	Котлета запеченная	60	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87

	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
13	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Мармелад	50	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
	Итого		39,74	26,88	125,67	991,6	2,99	17	28,13	2,05	107,55	277,23	100,31	5,16

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
17	Борщ с кур.мясом	250	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23			33,5	42,58	21	0,95
35	Каша перловая	180	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
55	гуляш с кур.мясом	70	15,5	12,4	8,6	197								
13	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,6	-	-	-	-	25	-	6	1,4
	Итого		33,41	30,74	238,26	931,2	2,94	8,93	2,4	0,5	85,1	309,51	243,2	20,96

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
19	Суп харчо	250	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
32	Жаркое с картофелем и курицей	200	3,8	5,24	23,41	136,06	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Нарезка: помидоры свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
4	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Итого		24,06	24,04	88,05	574,71	4,21	69,21	138,77	3,52	99,27	457,4	101,37	4,99

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
19	Щи с кур.мясом	250	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
30	Плов с курицей	200	9,9	13,77	22,68	342,9	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
7	Какао	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		20,97	31,81	92,76	831,61	4,51	96,24	1,16	3,02	220,88	477,64	116,98	8,3

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
26	Суп фасолевый с кур. мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
28	Картофельное пюре с масло	200	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
32	Котлета запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	5	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Итого		30,21	33,51	187,67	1174,22	1,5	55,65	203,45	3,54	213,85	696,73	149,05	7,32

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
21	Суп гороховый с курин.мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
31	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
47	Голень запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
13	Бийогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Мармелад	50	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
	Итого		36,56	28,65	196,15	973	0,75	600,52	22,65	4,76	293,4	980,28	319,782	19,45