

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



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 1-4 классы 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Суп вермеш. с кур.мясом	200	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	140	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
13	Биоiogурт	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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
65	Пельмени	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
31	Макароны отварные	150	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 с	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Нарезка: помидоры свежие	100	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Фрукт	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
23	Рассольник	200	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7

36	Капуста тушенная	180	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
4	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-			46	0,96	
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	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
	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	Са	Р	Мg	Fe
21	Суп гороховый с куриным мясом	200	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
28	Картофельное пюре	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
	Нарезка: помидоры свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	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	Са	Р	Мg	Fe
24	Щи	250	2,1	4,09	13,27	167,25	0,58	32,852	0,68	-	194,53	717,01	222,162	15,18

45	Котлета запеченная	60	21	21	3,6	7,2	232,2							
31	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	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	20	34,8	13	0,44
13	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	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	0,75	600,52	22,65	4,76	293,4	980,28	319,782	19,45

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	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
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	-	0,27	-	-		22,13	73	13
	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	-	75	-	-	-	-	1	2
	Итого		33,41	30,74	238,26	931,2	0,4	17,9	23,39	1,02	103,69	530,46	263,97	11,96

Итого

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	0,04	8,23	-	-	33,5	42,58	21	0,95

32	Жаркое с картофелем и курицей	250	3,8	0,45	25,05	115	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
	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
4	Нарезка: помидоры свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		24,06	24,04	88,05	574,71	0,23	38,93	38,3	2,52	89,46	217,5	96,37	7,08

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	Мг	Fe
19	Щи с курицей	250	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
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	0,55	40,61	0,06	3,53	233,32	716,74	128,48	8,16

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	Мг	Fe

