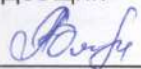


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Кладовщик



А.В.Зеленюк

«21» июля 2025г

Утверждено:

Директор школы



Перминова О.А

«21» июля 2025г. №85



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-4 классы 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп- та	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 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
35	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
3	Хлеб	150	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
38	Гречневый гарнир с маслом	180	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
	Сок натуральный	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого		50,88	30,25	103,77	729	3,07	2,11	7,07	2,34	111,73	628,7	202,57	8,58

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Обед

№ рецеп- та	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	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
39	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
44	Голень запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
3	Хлеб	150	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Фрукт	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14	38,39	-	0,27				22,13	73	13
	Итого		30,33	27,231	90,29	719,42	0,23	41,74	177,8	2,4	77,42	288,95	152,57	16,33

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	200	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
36	Капуста тушеная	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
3	Хлеб	150	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,52	9,2	46	0,96	0,44
61	Компот из сухофруктов	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	0,42	34,8	0,38	0,44
54	Булочки	60	2,8	5,5	18,9	136,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		24,88	17,6	89,32	655,17	1,39	15,75	33,21	1,97	160,77	557,95	99,04	4,6

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
43	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
40	Картофельное пюре	180	17,31	21,91	34,94	412,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
31	Рыба запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
62	Кисель	200	0,03	0,04	27,00	110,08	0,01	24	-	0,2	8,2	9	4,4	0,14
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	0,02	34,8	0,38	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
12	Салат капуста и зел.горошек	60	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Итого		60,35	53,71	148,23	1155,75	4,51	99,79	260,28	7,21	296,7	1003,55	276,18	34,42

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	200	2,1	4,09	13,27	167,25	0,58	0,78	0,68	-	25,04	85,6	22,16	15,18
	Котлета	80	21	21	3,6	7,2	0,28	0,75	2	0,05	14,3	44,2	23,85	7,8
39	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
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
63	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого		38,22	35,06	76,77	533,51	3,64	2,5	9,75	1,48	105,87	269,8	89,48	25,45

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
65	Пельмени	200	1,45	3,93	100,2	82	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
36	Капуста тушеная	180	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
63	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	-	0,27	-	-	15,02	22,13	73	13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	11,03	34,8	25,00	0,44
	Кондит.изделие	60	0,48	0,06	47,88	195,6	-	75	-	-	-	-	1	2
	Итого		17,91	18,34	215,66	734,2	0,28	81,03	0	0	61,81	267,56	259,72	20,79

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
29	Суп крестьянский	200	13,9	8,93	20,14	120	0,04	8,23	-	-	33,5	42,58	21	0,95
34	Жаркое с картофелем и курицей	180	3,8	0,45	25,05	115	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
3	хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	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
10	Салат из капусты	60	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
61	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	75,23	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		30,01	30,7	90,47	684,4	4,18	38,93	155,1	2,5	85,91	170,55	95,1	6,96

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
17	Борщ	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	1,14	0,23	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
37	Плов с курицей	180	9,9	13,77	22,68	342,9	0,41	28,14	1,24	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
59	Какао	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	0,37	0,12	133,33	111,11	25,56	2
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
54	Булочка	60	6,83	9,9	29,48	249,18	0,03	10	0,06	0,1	46,89	14,82	72,42	0,85
	Итого		25,53	32,29	109,14	931,49	0,51	40,61	1,9	2,23	264,46	654,76	190,58	7,97

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
28	Суп фасолевый с кур. мясом	200	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
40	Картофельное пюре с маслом	160	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	Котлеты	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	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
62	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Итого		68,79	46,5	143,42	1073,78	5,41	96,95	180,25	3,55	209,5	810,25	153,58	6

Обед

[illegible]