

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

Согласовано:

Кладовщик



А.В.Зеленюк

«16» июля 2024г

Утверждено:

Директор школы



Перминова О.А

«16» июля 2024г. №86/9.



Меню приготавливаемых 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
26	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
35	Тефтели мясная запечен	100	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	200	7,65	6,81	33,96	214	0,4	-	-	-	16,4	213	148	6,03
63	Биокефир	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
10	Салат из капусты	60	1,3	4,5	10,3	94	0,2	12	0,3	23	35,3	-	12,32	0,45
	Итого		53,45	36,28	115,24	834	3,47	14,11	7,37	25,34	148,83	631,7	222,89	10,05

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
27	Суп Харчо	250	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
39	Макароны отварные	200	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	6,45	34,8	16,88	0,44
11	Салат капуста со свеклой	60	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	0,45	26	0,36	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
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14	38,39	-	0,27	-	-	-	22,13	73	13
	Итого		33,46	18,661	117,24	761,12	4,21	59,24	45,9	3,52	69,52	276,8	144,86	16,65

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ 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 с курицей	250	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
42	рис с подливой	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
33	Гуляш с кур.мясом	80	15,5	12,4	8,6	197	0,08	0,28	0,03	0,2	11,27	34,09	18,58	2,09
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
61	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2	0,42	46	0,38	0,96
54	Булочки	60	2,8	5,5	18,9	136,3	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		40,78	30,4	107,72	899,17	1,5	26,03	33,24	1,85	179,29	667,84	133,54	9,41

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ 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	250	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	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
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	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
12	Салат капуста 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	4,56	99,79	260,28	8,11	303,13	1003,55	292,68	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
23	Суп рассольник с курицей	250	2,1	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	-	25,04	85,6	22,16	15,18
39	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	34,53	44,2	23,85	1,87
35	Тефтели запеченная	80	21	21	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	14,3	140	26,67	7,8
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
13	Салат капуста кукуруза	60	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
63	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	44,28	125,67	991,6	2,95	17	28,13	1,53	120,87	312,3	104,48	26,25

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
25	Борщ с кур.мясом	250	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23			33,5	42,58	21	0,95
41	Каша перловая	200	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
33	Гуляш с кур.мясом	80	15,5	12,4	8,6	197								
63	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Кондит.изделие	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

№ 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	250	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
34	Жаркое с картофелем и курицей	250	3,8	5,24	23,41	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	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
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	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

№ 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 с кур.мясом	250	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
37	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
59	Какао	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	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
	фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
55	Пирожки печеные	100	6,83	9,9	29,48	249,18	0,03	10	0,06	0,1	46,89	14,82	72,42	0,85
	Итого		26,33	32,49	116,64	969,49	4,51	96,24	1,16	3,02	261,22	450,46	192,28	8,55

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
28	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
40	Картофельное пюре с маслом	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	Котлеты рыбные	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		47,79	37,52	143,42	908,8	5,41	96,45	173,75	3,55	189,9	658,35	140,68	5,6

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
43	Суп гороховый с куриц. мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
39	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,87
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	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
12	Салат капуста зел. горошек	60	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
63	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		53,61	41,08	153,34	1032,08	3,02	12,4	29,96	2,7	171,36	624,57	122,82	6,37

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
28	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
40	Картофельное пюре с маслом	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	Котлеты рыбные	80	2,1	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		47,79	37,52	143,42	908,8	5,41	96,45	173,75	3,55	189,9	658,35	140,68	5,6

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
43	Суп гороховый с куриц. мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
39	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,87
44	Голень запеченная	80	2,1	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	20	34,8	13	0,44
12	Салат капуста зел. горошек	60	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
63	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		53,61	41,08	153,34	1032,08	3,02	12,4	29,96	2,7	171,36	624,57	122,82	6,37