

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

Согласовано:

Кладовщик

А.В.Зеленюк А.В.Зеленюк

«10» января 2025г

Утверждено:

Директор школы

Перминова О.А. Перминова О.А.

«10» января 2024г. №2/1



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория ОВЗ 1-4 классы 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12	Каша пшеничная с маслом	200	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	-	-	59	-	1	2	-	-
	Итого		19,27	28,171	68,01	593,49	2,91	1,08	100,4	2,62	195,8	245,93	75,98	4,72

Обед

№ реце	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	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
	Нарезка: помидоры свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
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

Возрастная категория 7-11 лет

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Каша рисовая с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	-	20	-	4,7	50,6	16,4	0,36
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		18,06	22,331	110,93	543,79	4,15	1,46	59	7	173,3	210,97	53,9	7,88

Обед

№ реце	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	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	1,47	9,22	5,6	11,3	4	28	15	4,7	1,4	-	5	5
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14	38,39	-	0,27				22,13	73	13
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Итого		34,19		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

Возрастная категория 7-11 лет

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	Каша манная с маслом	200	3,4	3,96	27,83	161	0,03	-	20	-	8,6	29,4	5,9	0,36
6	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	ноя.14	38.39	-	0.27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Масло порциями	10	-	8,2	0,1	75	-	-	-	-	-	-	1	2
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,6	-	-	-	-	25	-	6	1,4
	Итого		11,36	17,151	112	639,59	0,08	0,38	59	0,52	324,8	161,33	43,08	6,48

Обед

№ реце	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	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
	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	окт.20	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  
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11	Каша овсянная с маслом	200	8,4	11,9	37	289	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		24,18	31,431	145,69	936,99	4,29	1,46	39	7	196,6	272,37	79,5	9,09

Обед

№ рецепт	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	Картофель пюре с маслом	140	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
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  
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Суп молочный с мак.изд. с маслом	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	-	161,62	137,98	24,14	0,51
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13

	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	-	-	59	-	1	2	-	-
	Итого		21,25	25,831	108,88	774,14	2,49	1,29	129,26	13,95	364,84	279,85	55,43	3,23

Обед

№ рецепта	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	96,6	0,08	6,03		-	21,16	57,56	20,72	0,78
31	Макаронны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
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
	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
	.Итого		39,69	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

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9	Каша дружба с маслом	200	3,4	3,96	27,83	161	0,03	-	20	-	8,6	29,4	5,9	0,36
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22,13	ноя.73	фев.13
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Итого		16,68	22,091	72,52	551,99	2,78	1,08	120,4	1,02	176,4	163,33	39,88	3,68

Обед

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------	-------	------------------	------	---------------	---------------------------

рецепта	порции	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	1130	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
55 гуляш с кур.мясом	55	15,5	12,4	8,6	197								
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
13 Биоюгурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
Итого		33,41	30,74	238,26	931,2	2,94	8,93	2,4	0,5	85,1	309,51	243,8	7,96

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Каша гречневая с маслом	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	-	20	-	4,7	50,6	16,4	0,36
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Итого		18,36	24,961	116,82	753,89	4,18	1,46	59	9,3	201,3	305,97	152,9	10,88

Обед

№ рецепт	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	200	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
217	Жаркое с картофелем и курицей	180	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

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

	Каша ячневая с маслом	200	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	-	-	59	-	1	2	-	-
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Итого		21,02	32,671	84,76	707,24	8,21	1,08	101,6	25,62	198,7	245,93	80,98	16,72

Обед

№ реце	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

Возрастная категория 7-11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12	Каша пшеница с маслом	200	11,6	12	32,6	268,6	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Итого		23,58	31,531	141,29	916,59	4,29	1,46	39	8,6	196,6	272,37	79,5	7,52

Обед

№ реце	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	200	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	140	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	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	183,45	658,35	123,8	5,6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
	Суп молочный с мак.изд. маслом													
50	Чай с сахаром	200	мар.68	май.85	14.45	132,45	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17.июн	0,26
6	Сыр порциями	200	0,2	0,051	ноя.14	38,39	-	0,27	-	-	13.июн	22,13	ноя.73	фев.13
	Хлеб	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Мармелад	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	сен.20	34,8	13.фев	0,44
	Итого	50	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
			19,23	18,271	144,09	846,89	2,44	0,74	72,36	14,05	336,86	250,11	49,35	3,18

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
	Суп гороховый с куриным мясом													
21	Макароны отварные	200	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
31	Голень запеченная	200	3,8	5,24	23,41	136,06	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
47	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Бийогурт	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
13	Мармелад	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого	50	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
			36,56	28,65	196,15	973	0,75	600,52	22,65	4,76	293,4	980,28	319,782	19,45