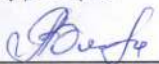


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

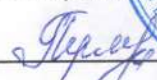
Кладовщик

 А.В.Зеленюк

«21» июля 2025г

Утверждено:

Директор школы

 Перминова О.А.

«21» июля 2025г. №85



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория ОБЗ 5-11 классы 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Каша пшениная с маслом	250	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
1	Масло сливочное порц.	10	0	8,2	0,1	75	-	-	59	-	1	2	-	-
	Итого		9,79	18,69	62,47	392,5	0,16	0	59	1,6	35,45	114	131,88	14,4

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	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	200	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

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
51	Каша рисовая с маслом	250	2,32	3,96	28,97	161	0,02	-	20	-	4,7	50,6	16,4	0,36
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		9,6	8,84	68,02	330,6	0,03	0,11	59	0	143,15	125,6	111,53	13,51

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
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	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
60	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		32,72	18,111	79,79	592,62	4,2	57,54	28,6	2,72	71,82	285,6	140,82	16,19

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
46	Каша манная с маслом	250	3,4	3,96	27,83	161	0,03	-	20	-	8,6	29,4	5,9	0,36
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
1	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		7,68	12,67	114,86	546,6	0,03	0	20	0	40,05	29,4	102,78	16,76

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 тушеная	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
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	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		24,88	17,6	89,32	655,17	1,39	15,75	33,15	1,65	158,02	557,95	114,96	5,12

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
49	Каша овсянная с маслом	250	8,4	11,9	37	289	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		15,68	16,78	76,05	458,6	0,17	0,11	39	1,6	166,45	187	137,13	14,55

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
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	Картофель 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
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	16,48	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		47,76	37,56	142,82	908,36	5,41	96,45	173,75	3,55	189,9	658,35	140,28	5,6

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Суп молочный с мак.изд. с маслом	250	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	-	161,62	137,98	24,14	0,51
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
1	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	-	-	59	-	1	2	-	-
	Итого		9,55	13,86	57,99	335,2	0,09	0,91	89,6	0	169,07	139,98	114,02	13,51

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	96,6	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
39	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
	Котлета	60	21	21	7,2	232,2	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	80,37	719,8	2,92	7	28,07	1,43	92,55	234,73	85,31	4,36

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
48	Капша дружба с маслом	250	3,4	3,96	27,83	161	0,03	-	20	-	8,6	29,4	5,9	0,36
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
	Итого		10,68	8,84	66,88	330,6	0,04	0,11	59	0	147,05	104,4	101,03	13,51

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	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	-	33,5	42,58	21	0,95
36	Капуста тушеная	200	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
	Кондит. изделия	60	0,48	0,06	47,88	195,6	-	-	-	-	25	-	6	1,4
	Сок натуральный	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	13
	Итого		17,91	18,34	215,66	734,2	2,94	8,93	2,4	0,5	91,55	252,58	187,68	20,36

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
38	Каша гречневая с маслом	250	2,32	3,96	28,97	161	0,02	-	20	-	4,7	50,6	16,4	0,36
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
	Итого		9,6	8,84	68,02	330,6	0,03	0,11	59	0	143,15	125,6	111,53	13,51

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	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	200	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	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	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	105,72	457,4	118,25	4,99

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Каша ячневая с маслом	250	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
1	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	-	-	59	-	1	2	-	-
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
	Итого		9,79	18,69	62,47	392,5	0,16	0,27	59	1,6	35,45	114	131,88	14,4

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	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
54	Булочки	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	54,24	0,06	1,72	257,72	448,96	189,48	7,95

день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Каша пшеница с маслом	250	11,6	12	32,6	268,6	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-	22,13	73,00	13,00	0,15
2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
	Итого		18,88	16,88	71,65	438,2	0,17	0,11	39	1,6	166,45	187	137,13	14,55

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
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
	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
13	Салат капуста с кукурузой	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: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Суп молочный с мак.изд. маслом	250	мар.68	май.85	14,45	132,45	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,июн	0,26
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14,00	38,39	-	0,27	-	-		22,13	73,00	13,00
2	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
	Итого		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

№ 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
39	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168	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	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		52,09	31,86	108,04	760,28	2,99	2,4	29,9	2,6	156,36	582,07	107,82	4,81