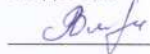


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Кладовщик



А.В.Зеленюк

«16» июля 2024г

Утверждено:

Директор школы



Перминова О.А

«16» июля 2024г. №86/9



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 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 пшеничная 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	Гофтеле 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	50	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
10	Салат из капусты	60	1,3	4,5	10,3	94	0,2	12	0,3	23	35,3	-	12,32	0,45
63	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого		52,18	34,75	114,07	823	3,27	14,11	7,37	25,34	147,03	628,7	214,89	9,03

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
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	Макаронные 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
11	Салат капуста со свеклой	60	1,47	9,22	5,6	11,3	4	28	15	4,7	1,4	-	5	5
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		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  
 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
24	Щи с курицей	250	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,2	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	0,1	13	42	14	0,6
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,06	0,1	13	75,8	-	2,2
	Итого		40,78	30,4	107,72	899,17	1,5	26,03	33,24	1,95	182,29	667,84	133,54	9,41

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	Са	Р	Мг	Fe
49	Каша овсяная 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	-	-				
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	Са	Р	Мг	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 макард. 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
23	Суп рассольник с курицей	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
35	Тефтели запеченная	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
13	Салат капуста и кукуруза	60	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
63	Биокефир	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	107,55	277,23	100,31	5,16

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	Ca	P	Mg	Fe
48	Каша 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 порционными	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	Ca	P	Mg	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	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
	Кондит. изделия	60	0,48	0,06	47,88	195,6	-	-	-	-	25	-	6	1,4
63	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	13
	Итого		33,41	30,74	224,26	931,2	3,02	9,21	2,43	0,7	102,82	286,67	206,26	22,45

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	Мг	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
	Конфеты шок	10	0,4	2,63	5,92	49,1	0,03	-	-	2,3	28	95	99	3
3	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,88	0,44
	Итого		10	11,47	73,94	379,7	0,06	0,11	59	2,3	171,15	220,6	210,53	16,51

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
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

№ рецепта	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	59	1,6	35,45	114	131,88	14,4

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	Ши 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

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
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
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: 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,ион	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
	Мармелад	50	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
	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
12	Салат капуста зел.горошек	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
63	Бийогурт	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	5,61