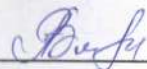


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Кладовщик

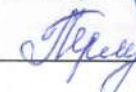


А.В.Зеленюк

«21» июля 2025г

Утверждено:

Директор школы



Перминова О.А

«21» июля 2025г. №85



Меню приготавливаемых блюд

Группа продленного дня

Возрастная категория 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
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
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	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
58	Блинчики	80	6,56	9,46	32,97	236,57	0,2	-	-	-	136	210	20,35	0,61
60	Чай с сахаром	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого		42,68	29,76	97,7	793	3,05	1,2	29,9	1,92	181,66	433,87	71,37	3,16

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
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
42	Рис отварной	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
33	Гуляш	80	15,5	12,4	8,6	197	0,08	0,28	0,03	0,2	11,27	34,09	18,58	2,09
62	Кисель	200	0,03	0,04	0,07	110,08	0,01	24	-	0,2	8,2	9	4,4	0,14
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
	Итого		22,46	27,97	81,25	751,58	1,32	54,73	183,48	2,05	76,02	159,69	77,43	4,27

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
38	Гречка отварная	180	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
35	Гуфтеля мясная запеченная	80	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
54	Булочка	60	2,8	5,5	18,9	136,3	0,3	5,2	3,56	0,04	21,92	103	12,15	1,06
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,38	0,44
Итого			34,18	20,521	103,3	675,69	0,62	5,74	8,23	1,49	77,5	509,93	268,2	21,38

День: четверг

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
36	Капуста тушеная	180	15,8	35,2	8,3	417	0,16	16,48	-	1,2	46,79	33,71	57	2,85
61	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2	23,17	46	14,36	0,96
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,38	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
	Итого		20,69	35,85	47,2	624,35	4,18	59,28	1,1	2,7	79,91	81,21	90,54	4,41

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
40	Картофельное пюре	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
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
60	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14	38,39	-	0,27	-	0,52	-	22,13	73,00	13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
	Итого		30,52	15,441	76,08	521,07	5,21	46,52	40,75	2,35	81,35	252,48	128,4	14,86

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
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
61	Компот из сухофруктов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2	23,17	46	14,36	0,96
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,38	0,44
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,6	-	75	-	-	-	-	1	2
	Итого		31,09	14,01	105,73	698,38	0,13	76,3	27,5	1,1	54,08	235,07	65,76	4,47

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
52	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	-	114,2	260,5	19,5	2,94
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	6,45	34,8	16,38	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
	Итого		24,67	27,81	43,6	528,93	6,8	42,95	348,5	1,8	136,15	262	42,48	4,14

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
41	Перловка	180	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
33	Гуляш	80	15,5	12,4	8,6	197	0,08	0,28	0,03	0,2	11,27	34,09	18,58	2,09
61	Компот	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	6,45	34,8	16,38	0,44
55	Пирожки	100	6,83	9,9	29,48	38	4	42	1,1	1,3	46,89	72,42	14,82	0,85
	Итого		32,8	31,65	103,61	637,95	4,3	43,08	1,13	1,7	85,05	362,51	222,78	8,91

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
42	Рис отварной	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
33	Гуляш	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	16,38	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
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14	38,39	-	0,27	-	0,2	8,2	22,13	73	13
	Итого		25,02	18,861	84,68	553,09	5,24	46,3	34,28	1,85	67,67	134,67	137,46	16,55

Обед

[illegible]