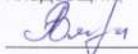


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

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 1-4 классы 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

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
45	Каша пшеница с маслом	200	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 порциями	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

№ рецепта	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 вермиш. 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
35	Тефтели 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	180	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
63	Биойогурт	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		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: 7-11 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	160	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	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
39	Макаронны 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	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	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		34,99	27,531	92,89	641,92	12,2	127,54	44,7	8,72	76,72	287,1	148,62	21,79

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 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
46	Каша манная с маслом	200	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	ноя.14	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	42044,86	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	Мг	Fe
24	Щи с курицей	200	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
42	Рис с подливой	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 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	-	0,96
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	1,65	179,29	667,84	133,16	9,41

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 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
49	Каша овсянная с маслом	200	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	Са	Р	Мg	Fe
43	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
40	Картофель пюре с маслом	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
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	6,75	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		47,76	37,56	142,82	908,36	5,41	96,45	173,75	3,55	190,2	658,35	140,68	5,6

День: пятница
 Неделя: первая
 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
47	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
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

№ рецепта	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	200	2,1	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
39	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
3	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
35	Тефтели запеченная	80	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
13	Салат кануста и 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	26,88	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: 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
48	Каша дружба с маслом	200	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

№ рецепта	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	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	-	33,5	42,58	21	0,95
41	Каша перловая	180	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. изделие	60	0,48	0,06	47,88	195,6	-	-	-	-	25	-	6	1,4
63	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	224,26	931,2	3,02	9,21	2,43	0,7	102,82	286,67	206,26	10,05

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 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	200	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	Мg	Fe
29	Суп крестьянский	200	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	180	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 7-11 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
50	Каша ячневая с маслом	200	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

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
24	Шн с кур мясом	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
37	Плов с курицей	180	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 печенье	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: 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
45	Каша пшеница с маслом	200	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

№ рецепта	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	200	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	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
32	Рыба 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	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: 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	Мг	Fe
	Суп молочный с мак.изд. маслом		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												
2	Сыр порциями	200	0.2	0.051	ноя.14	38.39	-	0.27	-	-	13.июн	22.13	ноя.73	фев.13
3	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

№ рецепта	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	200	15.97	12.91	48.14	204,3	0.18	1.2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
39	Макароны отварные	200	3,8	5,24	23,41	136,06	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
44	Голень запеченная	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
3	Хлеб	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
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		31,18	32,82	156,65	889,51	3,01	12,97	7,13	2,93	187,27	621,5	148,47	6,93