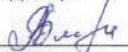


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Кладовщик

 А.В.Зеленюк

«16» июля 2024г

Утверждено:

Директор школы

 Перминова О.А

«16» июля 2024г. №86/9

Меню приготавливаемых блюд

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	Макаронь 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	Гудяти	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	Мг	Fe
38	Гречка отварная	180	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
35	Горелка 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
60	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	14	38,39	-	0,27	-	0,52	-	22,13	73,00	13
	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	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	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
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
	Итого		30,32	15,39	62,08	482,68	5,21	46,25	40,75	2,35	81,35	230,35	55,4	1,86

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	Макаронь 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
	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		30,8	14,01	99,38	644,03	0,11	75,5	27,5	0,9	30,91	189,07	51,4	3,51

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	Биокефир	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	232,6	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

День: четверг
 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
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

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
39	Жаркое	180	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
61	Компот	200	5,52	4,52	26,45	168	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	20	34,8	13	0,44
	Мармелад	50	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
	Итого		25,34	17,88	139,34	647,8	0,26	1,47	4,67	2,13	156,43	533,5	97,67	4,77