

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения

«Мельниковская средняя общеобразовательная школа»

Рудко И.Е.

2024 г.



М Е Н Ю

Для организации горячего питания учащихся

С 7 до 11 лет (1-4 классы)

МКОУ « Мельниковская СОШ »

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества					Витамины							
			белки	жиры	углев оды		Са	P	Mg	Fe	B	C	A	E					
															0,63	6,35	2,9	4,3	2,1
	1 НЕДЕЛЯ																		
	1 день																		
19	Салат из свежих помидор	60	0,63	6,35	2,9	71,2	4,3	2,1	3,8	3,2	1,7	22	19	2,1					
№451	Котлеты, биточки, шницели	80	10,68	11,72	5,74	176,75	14	16	19	1,3	0,09	0	0,04	0					
№534	Капуста тушеная	150	0,75	0,15	17,85	57	57		40,6	1,2	0,075	12	0,529	2					
№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,91	0	28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12	0					
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		0,3					
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7					
	ИТОГО:	540	16,29	18,7	72,94	589,15	108,47	142,9	171,5	18,5	2,09	55,1	19,6	5,1					
	2 день																		
20	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,45	6,3	1,9	64,8	1,4	0,9	2,1	2	1,2	6,7	0,7	0,4					
377	Рыба жареная	80	9,33	2,78	4,77	81,36	2,1	9,7	6	2,5	6,3	1,6	4,2	1,5					
520	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	6,96	9,48	7,68	5,99	9,6	18	3,96	15					
594	Соус томатный с овощами	50	0,5	2,3	3	35	2,5	0	3,5	0,15	0,02	1							
640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4							
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6							
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7					
	ИТОГО:	500	24,18	21,69	87,33	589,69	46,13	92,88	47,38	12,24	17,27	53,8	8,86	16,9					
	3 день																		
№49	Салат из моркови ,или из моркови с яблоком, или финиками, или черносливом	60	0,4	5,7	6,5	64,06	1,2	1,9	2,9	5,4	1,6	5,3	48	1,1					

№106	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	12,4	22,4	226,6	212	167	27,4	0,48	1,18	2,28	0,02	31
№ 3	Бутерброт с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0
№289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	2,3	1,8	1,5	4,3	1,1	117	23	6,7
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0,3
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7
	Итого:	550	15,1	30,13	84,63	632,7	342,6	239,5	60,7	11,08	4,02	125,78	71	39,8
	4 день													
51	салат из свеклы с яблоком	60	1,07	4,70	10,60	104,64								
443	Плов	200	37,2	45,33	41,05	747,09	2,5	60	28	11	6,3	1,5	35	25
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	1,4	2	2	16	1,3	4,4	0,0006	1,3
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0,3
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7
	Итого:	510	43,59	50,71	75,07	989,93	58,93	161,58	70,8	29,35	7,73	16,1	35	27,3
	5 день													
№25	Салат «Степной из разных овощей»	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2		12		
№116	Борщ с фасолью и картофелем	250/1 0	1,9	6,66	10,81	111,11	5,8	3,8	8,8	8,3	5	28	2,8	1,7
	Фрукты свежие сезонные	100	0,3	0	8,6	40	9,5	9,5	7,5	0	0	9	73	2,7
686	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	1,1	2,3	8,9	0,4	6,2	0,2	0,4
	Пряник	70	6,48	8,2	68,31	373	17,1	0	0	1,22	0,09	0,01	0	0,08
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		0,3
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7
	Итого:	747	13,74	18,9	130,81	782,13	75,97	107,2	54,7	23,42	55,4	56,4	76	3,4

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е			
	2 НЕДЕЛЯ																
	1 день																
№40	Салат «Витаминный» 2-вариант	60	0,72	6,34	7,22	88,72	2,4	0,7	1,8	1,6	2,5	24	0,3	60			
№333	Макаронны с сыром	200;11	6,8	12,8	36,7	292	39	18	14	11	11	0,3	13	4,2			
№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2,5	2,5	4,9	3,3	0,4	0,4	22	0			
Гост207 7-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0,4			
Гост207 7-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	18	0			
	итого:	521	11,4	19,62	89,43	596,71	65,07	90	44,8	16,7	14,04	25,8	35,3	64,6			
	2 день																
16	Салат из свежих огурцов	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5	0	10	0	0			
371	Рыба (филе) припущенная	80	9,33	2,78	4,77	81,36	2,1	9,7	6	2,5	6,3	1,6	4,2	1,5			
512	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,9	19	7,3	8,3	3	0,2	15	15			
594	Соус томатный с овощами	50	0,5	2,3	3	35	2,5	0	3,5	0,15	0,02	1					
640	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,12		21,15	85,07	1,8	0,7	1,4	1,4	0,3	25,4	0,7	0,7			
Гост207 7-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		0,3			
Гост207 7-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	8	0,7			
	итого:	590	19,97	13,43	99,38	613,48	54,19	123,9	56,58	16,5	11,4	38,7	20,2	18,2			
	3 день																
№49	Салат из моркови ,или из моркови с яблоком,или финиками,или черносливом	60	0,4	5,7	6,5	64,06	1,2	1,9	2,9	5,4	1,6	5,3	48				
№1	Бутерброт с маслом	20/10	1,6	8,61	10,3	136,64	11,9	56,6	8,82	0,74	0,03	0	0	0,25			
№112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	15	12	15	8,9	13	4,7	156	31			

№ 289	Напиток из шиповника	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204	
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	
	итого:	540	12,1	22,4	80,51	599,96	72,7	143,5	56,8	16,6	14,8	116,3	204	31,25
	4 день													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,72	6,34	7,22	88,72	2,4	0,7	1,8	1,6	2,5	24	0,3	
509	Каша рассыпчатая из концентратов	180	11,83	7,18	47,4	350,13	11,99	72	49,1	15,6	0,072			
452	Котлета , биточки (особые)	80	12,85	14,6	8,74	217,83	1,5	15	4,4	6,4	7,3	3,3	21	6,9
594	Соус томатный с овощами	50	0,5	2,3	3	35	2,5	0	3,5	0,15	0,02	1		
631	Компот из свежих плодов	200		0,8	15,9	47,8	10,2	1,2	2,82	0,292	0,004	0,48	0,0006	
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0,3	
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7
	итого:	570	20,72	29,49	77,43	649	42,23	95,1	40,8	15	19,4	46,8	25,2	22,9
	5 день													
№ 71	Венгрет овощной	60	0,78	6,1	4,08	77,34	24,88	12,07	24	0,48	0,02	7,04	0	0,96
№132	Рассольник ленинградский со	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	2,8	10	8,6	6,9	8,3	14	111	10
	Фрукты свежие сезонные	100	0,3	0	8,6	40	9,5	9,5	7,5	0	0	9	73	
Гост20 77-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
Гост20 77-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,3
686	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	1,1	2,3	8,9	0,4	6,2	0,2	0,7
	Пряник	70	6,48	8,2	68,31	373	17,1	0	0	1,22	0,09	0,01	0	0,08
	итого:	747	15,98	23,54	152,38	820	72,9	113,4	54,5	21,3	8,9	42,31	184,2	11,7