

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения

«Мельниковская средняя общеобразовательная школа»



\_\_\_\_\_ Рудко И.Е.

«3» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## М Е Н Ю

Для организации горячего питания учащихся

С 12 до 17 лет ( 5-11 классы ) ОВЗ

МКОУ « Мельниковская СОШ »

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества						Витамины					
			белки	Жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е				
	<b>1 ПЕДЕЛЯ</b>																	
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
	Завтрак																	
№ 223	Каша вязкая ячневая рассыпчатая с луком	220	7,26	6,6	35,86	226,6	107,36	0	0	1,1	13,44	0,44	0	0	0			
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёд ом, повидлом	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0	0			
№ 685	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0,4				
ГОСТ 2077-84																		
№ 3	Бутерброт с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0	0			
	ИТОГО:	490	15,48	19,55	78,1	550,44	107,36	8,6	9,71	11,59	21,65	0,63	0	0,4				
	<b>Обед</b>																	
№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	100	13,57	14,65	7,17	220,93	17,5	20	23,75	1,62	0,11	0	0,63	2,7				
№534	Тушеная капуста	180	0,9	0,18	21,42	68,4	68,4	0	48,6	1,44	0,09	14,4	4	0				
№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,91	0	28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12	0,3				
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0,7				
Гост 2077-84	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				
№139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	7	27,87	208,75	14,87	0	0	0,69	0,11	0	0	0				
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>27,08</b>	<b>28,66</b>	<b>105,81</b>	<b>853,48</b>	<b>138,24</b>	<b>146,9</b>	<b>184,25</b>	<b>19,75</b>	<b>2,23</b>	<b>57,5</b>	<b>19,8</b>	<b>5,8</b>				
	<b>ВТОРНИК</b>																	
	Завтрак																	
№ 509	Каша рассыпчатая из	220	20,08	16,06	9,61	239,61	1,65	16,5	4,84	7,04	8,03	3,63	23,1	0				











№ 223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	5,52	10,92	37,08	277,2	10,8	0	0	0,12	0,05	0	0	0
№ 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
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0,3
Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	18	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>25,42</b>	<b>36,27</b>	<b>98,15</b>	<b>867,26</b>	<b>77,67</b>	<b>117,7</b>	<b>70,95</b>	<b>23,94</b>	<b>5,69</b>	<b>47,3</b>	<b>30,5</b>	<b>3,1</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>													
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 161	Суп молочный с крупой	220	66,96	9,79	28,04	228,12	20,9	16,5	18,7	9,35	13,2	1,76	14,3	6,6
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0
№ 685	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0,4
Гост 2077-84	Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0
№ 806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	21							
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>79,98</b>	<b>31,24</b>	<b>118,68</b>	<b>839,96</b>	<b>152,9</b>	<b>25,1</b>	<b>28,41</b>	<b>20,12</b>	<b>1,98</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	
														Витамины
№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
№133	Суп овощной	250/10	1,93	5,86	12,59	115,24	7,2	7,8	7,6	5,5	4,7	30	39	
№333	Макароны с сыром	220	7,55	14,22	40,77	324,44	43,33	20	15,55	12,22	12,22	0,33	14,44	
№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	
№3	Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	
Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	8	
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>18,98</b>	<b>38,45</b>	<b>123,19</b>	<b>937,39</b>	<b>182,6</b>	<b>99,8</b>	<b>58,75</b>	<b>23,51</b>	<b>19,97</b>	<b>55,92</b>	<b>75,74</b>	
	<b>ВТОРНИК</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№366	Запеканка из творога	220	9,99	11,69	53,67	359,86	16,5	14,3	10,34	7,92	6,6	1,21	8,8	
№89	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	1,9	1	3	13	1,3	5,6	0,2	2
№693	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	17	5,8	6,2	5,6	4	1,8	4,4	2
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0
№1	Бутерброд 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



	ИТОГ;	580	18,96	25,93	112,52	774,62	51,1	86,1	31,77	33,26	20,13	8,71	13,4	6,05
	<b>Обед</b>													
№16	Салат из свежих овощей	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5	0	10	0	0
№512	Рис припущенный	180	4,46	6,54	45,32	258,07	1,08	22,79	8,76	9,96	3,6	0,24	18	15
№371	Рыба ( филе) припущенная	100	11,66	3,47	5,96	101,7	2,62	12,12	7,5	3,12	7,8	2	5,25	1,5
№594	Соус томатный с овощами	50	0,5	2,3	3	35	2,5	0	3,5	0,15	0,02	1	0	0
№640	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,12	0	21,15	85,07	1,8	0,7	1,4	1,4	0,3	25,4	0,7	0,7
№139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	7	27,87	208,75	13,86	0	0	0,86	0,29	0	0	0
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0,3
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	8	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>28,52</b>	<b>23,82</b>	<b>131,06</b>	<b>871,52</b>	<b>60,53</b>	<b>124,41</b>	<b>55,26</b>	<b>19,79</b>	<b>12,14</b>	<b>39,74</b>	<b>23,95</b>	<b>18,2</b>
	<b>СРЕДА</b>													
	<b>ЗАВТРАК;</b>													
№112	Каша пшенная молочная	220	6,64	7,99	37,72	249,88	16,5	13,2	16,5	9,79	14,3	5,17	171,6	34,1
		10	0,85	7,55	5,13	183,6	0,2	0,1	0	0,1	0,1	0	5	0
№685	Чай с сахаром, вареньем, джемом	200	0,12	0	12,4	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0
Гост 2077-84	Мёдом, повидлом													
№3	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0
	Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,71</b>	<b>28,49</b>	<b>85,45</b>	<b>757,32</b>	<b>127,7</b>	<b>21,9</b>	<b>26,21</b>	<b>20,38</b>	<b>22,61</b>	<b>5,36</b>	<b>176,6</b>	<b>34,1</b>
	<b>ОБЕД</b>													
№49	Слат 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	0



№ 72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,5	5,62	16,5	131,25	28,5	0	0	1,16	0,04	9,75	0	0
№ 181	Жаркое по - домашнему	220	16,98	15,59	36,63	293,92	135,3	183,7	46,2	2,2	0,2	3,32	0,08	0
№ 3	Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0
№ 38	Компот из шиповника	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204	0
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	8	0
	ИТОГ	820	28,1	39,34	106,15	854,63	315,37	258,6	84	10,42	2,03	124,74	48,28	
	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак													
№ 132	Омлет натуральный	160	13,3	20,62	3,47	252,66	128	18,28	5,71	20,57	7,43	0,34	53,71	
№ 231	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,75	0,95	1,75	18,54	0,7	3,8	2,4	1	5,7	6,9	1,9	
№ 692	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	12	17,7	12,2	5,1	5,5	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	
№ 1	Бутерброд 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
	ИТОГО:	445	21,64	34,77	48,33	608,73	156,4	104,78	32,54	33,41	26,86	7,34	55,61	1,3
	ОБЕД:													
№ 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	
№ 116	Борщ с фасолью и картофелем	250	15	6,5	16,37	132,5	24,12	0	0	0,01	4,87	6	0	0
№ 452	Котлеты, биточки, шницели	100	16,06	18,25	10,92	271,25	1,87	18,75	5,5	8	9,12	44,4	0,63	

№509	Каша рассыпчатая из концентратов	180	10,47	6,51	54	316,57	1,56	15,6	25,2	19,2	12	0	0,36	0
№594	Соус томатный с овощами	50	0,5	2,3	3	35	2,5	0	3,5	0,15	0,02	1	0	0
№631	Компот из свежих плодов	200	0	0,8	15,9	47,8	10,2	1,2	2,82	0,292	0,004	0,48	0,000	0
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	0	0,3
Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,001	0,7
	<b>ИТОГ:</b>	890	46,07	41,18	125,03	994,04	63,82	105,5	62,92	30,05	28,65	76,98	1,29	1
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,25	5	11,25	97,5	15,5	31	9,25	0,5	0,05	3,25	0	0
№ 685	Чай с сахаром, вареньем, джемом	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0
ГОСТ 2077-84	Мёд, повидлом	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0,3
№3	Хлеб пшеничный	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0
	Бутерброд с сыром	70	6,48	8,2	68,31	373	17,1	0	0	1,22	0,09	0,01	0	0,08
	Пряник	590	16,95	26,15	121,8	794,34	143,6	39,6	18,96	12,21	8,35	3,45	0	0,38
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>ОБЕД</b>													
№ 71	Винегрет овощной	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2	0	12	0	0
№132	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	2,8	10	8,6	6,9	8,3	14	111	10
№239	Картофель отварной в молоке	180	3,75	8,45	32,65	218,95	1,92	21,6	10,8	8,76	16,8	37,2	0,84	1,56
№452	Котлеты, биточки ( особые )	100	16,06	18,25	10,92	271,25	1,87	18,75	5,5	8	9,12	44,4	0,63	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	40	160	11	9	0,08	0,02	16	0	0
№686	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	1,1	2,3	8,9	0,4	62	0,2	0,7



