

Утверждаю
И.Е.Рудко
Приказ №42/З от 02.09.2022



МЕНЮ для организации горячего питания обучающихся
От 12 лет до 18 лет (5-11 классы)
МКОУ «Мельниковская СОШ»

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества					Витамины						
			белки	жиры	углевод оды		Са	P	Mg	Fe	B	C	A	E				
															белки	жиры	углевод оды	
	1 НЕДЕЛЯ																	
19	1 день 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					
№451	Котлеты, биточки, шинцел и	100	13,57	14,65	7,17	220,93	17,5	20	23,75	1,62	0,11		0,05					
№534	Капуста тушеная	180	0,9	0,18	21,42	68,4	68,4		48,6	1,44	0,09	14,4	0,634					2,7
№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:	590	19,33	21,66	77,94	644,7	123,3	146,9	184,2	19,06	2,1	57,5	19,8					5,8
	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	100	16,73	17,26	3,17	81,4	35,78	198,9	47	0,81	0,083	0,23	0,012					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					
	итого:	640	25,3	33,6	81,53	589,73	79,81	282	88,38	10,55	11,05	52,4	4,6					16,9
	3 день																	
№49	Салат из моркови ,или из моркови с яблоками ,или	60	0,4	5,7	6,5	64,06	1,2	1,9	2,9	5,4	1,6	5,3	48					1,1

№ тех карты	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углевод		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	2,5	24	0,3			60
№333	Макаронны с сыром	200/15	7,55	14,22	40,77	324,44	43,33	20	15,55	12,2	12,22	0,33	14,44	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:	525	12,15	21,04	93,5	629,15	69,4	92	46,35	2	15,25	25,83	36,7	64,6			
	2 день																
16	Салат свежих огурцов	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5	0	10	0				0
371	Рыба (филе) припущеная	100	11,66	3,47	5,96	101,7	2,62	12,12	7,5	3,12	7,8	2	5,25	1,5			15
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				
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	0,12		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	0,001				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:	640	20,77	16,82	103,19	662,77	46,67	124,41	55,26	3	11,8	39,7	23,9	4,7			
	3 день																
№49	Салат из моркови, или из моркови с яблоками, 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	Буферот с маслом																			
№112	Каша пшеница молочная жидкая	20/10	220	1,6	8,61	10,3	136,34	11,9	56,6	8,82	0,74	0,03	0							
				6,64	7,99	37,72	249,87	16,5	13,2	16,5	9,79	14,3	5,17	171,						

№ 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	7	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:	560	12,76	23,18	83,94	622,97	7	144,7	58,3	17,94	16,1	116,67	219,8	32,2
	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	10,47	6,51	54	316,57	1,56	15,6	25,2	19,20	12	0	0,36	
452	Котлета ,биточки (особые)	100	16,06	18,25	10,92	271,25	1,87	18,75	5,5	8	9,12	44,4	0,63	
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	7	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:	640	31,07	34,68	108,6	861,54	39,7	105,05	62,92	30,04	23,77	70,98	12,9	1
	5 день													
№ 71	Винегрет овощной	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2		12		
№132	Рассольник ленинградский	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	7	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
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	16,24	23,54	152,38	820	72,9	113,4	54,5	21,3	8,9	42,31	184,2	11,7

№ 1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,61	10,3	136,34	11,9	56,6	8,82	0,74	0,03	0	0	0,25
№112	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6,64	7,99	37,72	249,87	16,5	13,2	16,5	9,79	14,3	5,17	171,6	31