

Утверждаю
И.Е.Рудко
02.09.2022

Директор школы



МЕНЮ для организации горячего двухразового питания обучающихся с ОВЗ

От 6.6 лет до 11 лет (1-4 классы)

МКОУ «Мельниковская СОШ»

№ тех карты	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества					Витамины					
			белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E			
	1 НЕДЕЛЯ																
	ПОНЕДЕЛЬНИК																
	Завтрак																
№ 223	Каша вязкая ячневая рассыпчатая с луком	200	6,6	6,0	32,6	206	97,6	0	0	1,0	12,22	0,4	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	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	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	0	0
	ИТОГО:	470	14,82	18,95	74,84	529,84	208,6	8,6	9,71	11,49	20,43	0,59			0,4		
	Обед																
№ 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	11,725,74		176,75	14	16	19	1,3	0,090						
№ 534	Капуста тушеная	150	0,75	0,15	17,85	57	57	0	40,6	1,2	0,075	12	0,529	2			
№ 639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,910		28,83	182	1256		84	12	0,09	20	0,12				
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60					

Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,37,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
№139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	7	208,75	14,87	0	0	0,69	0,11	0	0
	ИТОГО:	78024,04		25,7100,81	797,9	123,34	142,9	171,5	19,19	2,2	55,1	19,691
	ВТОРНИК											
	Завтрак											
№ 509	Каша рассыпчатая из концентратов	200	18,26	14,6	217,83	1,5	15	4,4	6,4	7,3	3,3	21
ТУ-9191-00	Чай фруктовый	200		4,8	20,8	1,1	0,2	1	0,6	0,3	10	0,1
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0
№ 1	Бутерброт с маслом	20/10	1,6	10,3	136,64	11,9	56,6	8,82	0,74	0,03	0	0
	Яблоко	150	0,45	0	60		0,05	22	0,03	0,1	0	0
	ИТОГО:	610	23,51	24,61	517,47	18,3	80,25	39,63	13,77	15,93	13,1	21,1
	Обед											
№20	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,45	6,3	64,8	1,4	0,9	2,1	2	1,2	6,7	0,7
№377	Рыба жареная	80	9,33	2,87	81,36	2,19,7	6	2,5	6,3	1,6	4,2	
№520	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	160,45	5,87,9	6,4	4,99	7,8	15	3,3	
№640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,560		113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,40	
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60	
Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,37,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018

№ 124	Шщи из свежей капусты с картофелем	250/10	15	6,5	16,37	132,5	24,12	0	0,01	4,87	6	0	0
	итого:790	31,85	22,21	91,84	655,1	66,59	91,342,6	11,1	20,32	55,8	8,2	15,4	
	СРЕДА												
	Завтрак												
№333	Макаронны с сыром	200	6,8	12,8	36,7	292	39	18	11	11	0,3	13	4,2
№ 1	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,61	10,3	136,64	11,9	56,6	0,74	0,03	0	0	0,25
№ 685	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	4,4	0	0	0	0,4
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	6	8,2	0,1	0	0,4
	Пряник	25	1,77	1,6	17,5	90,5	0	0	1,38	0	0	0	0
	итого	485	13,49	24,41	89,64	649,98	55,9	83,2	23,552	19,23	0,4	13	5,25
	Обед												
№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
№ 134	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	2,2	21	6,7	10	4,5	6,1	23
№106	Каша манная молочная вязкая	200	5,8	12,4	22,4	226,6	212	167	27,4	0,48	1,18	2,38	0,02
№3	Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	6,7
№638	Напиток и шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	2,3	1,8	1,5	4,3	1,1	117	23

Гост2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60	
Гост2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,37,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	
№806	Коржик молочный	75	4,8	8,548,4	288	21			0,28		0,03	0,71	
	итого:	87522,21	46,37	148,46	1061,32	365,87	260,5	67,421,35	8,53	132	94,73		
	ЧЕТВЕРГ												
	завтрак												
№ 362	Пудинг из творога (запкнёный)	200/20	15,97	10,82	34,69	399,16	24	30	12	6,6	5,9	1,4	102
№ 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
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	Бутеоброт с маслом	20/10	1,6	8,61	10,3	136,64	11,9	56,6	8,82	0,74	0,03	0	0,25
	Яблоко	100	0,3		8,6	40	160	11	9	0,08	0,02	16,0	
	ИТОГО:	580	24,84	24,76	92,63	811,92	216,7	111,8	39,43	19,02	18,15	19,3	106,4
	Обед												
№51	Салат из свеклы с яблоком	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2	0	12	0
№147	Суп с макаронными изделиями	250	3,62	3,12	26,25	150	0	0	0	0	0	0	0
№443	Плов	220	40,48	49,86	45,15	821,8	2,75	66	30,8	12,1	6,82	1,64	38,5
№282	Сок фруктовый	2002		0,2	5,8	36	1,4	2	2	16	1,3	4,4	0,0006
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60	

Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,37,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7
	итого:	780	50,46	57,21	104,981204,2	46,32	160,8	68,9	33,1	8,25	19,1438,51		24,3
	ПЯТНИЦА												
	Завтрак												
№ 161	Суп молочный с крупой	200	4,9	6,06	148,54	11,6	14,4	6,6	1,8	2,8	0,4	1,8	1,2
№640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,56	0	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4	0	0
	Бутербот с сыром	40	4,9	11,55	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0
№3	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0,7
ГОСТ 2077-84													
	Пряник	25	1,77	1,6	90,5				1,38				
	ИТОГО:	495	15,33	20,61	628,03	133,4	26,8	18,81	10,07	11,03	25,99	1,8	1,9
	Обед												
№25	Салат «Степной» из разных овощей	60	1,04	3,55	94,2	21	24	12	4,2	0	12	0	0
№116	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,9	6,66	111,11	5,8	3,8	8,8	8,3	5	28	2,8	1,7
№ 451	Котлеты,биточки,шницели	80	10,68	11,72	176,75	14	16	19	1,29	0,090	0,032	0	0
№ 223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150	4,6	9,1	231	9	0	0	0,1	0,040	0	0	0
№ 686	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	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	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	90,54	776,88	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,00
	итого:	790	21,61	31,25	90,54	776,88			72,37	113,7	66,2	23,59	5,66	47,3	3,1
	2 НЕДЕЛЯ														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак														
№ 161	Суп молочный с крупой	200	6,33	8,9	25,49	207,38	19	15	17	8,5	12	1,6	13	6	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0	
№ 685															
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	0,4	
№ 3	Бутерброт 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			0,28			0,03	0,71	
	ИТОГО:	545	19,35	30,3	116,13	819,22	151	23,6	26,71	19,26	20,21	1,82	13,71	6,4	

№ 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	E	
№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	
		250/10	1,93	5,86	12,59	115,24	7,2	7,8	7,6	5,5	4,7	30	39	21	
№135															
№333	Макароны сыром	200	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	
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60		0,3	
Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,37	6,2	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7	
№3	Бутерброт с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0	
	Итого:	810	18,23	37,03	119,12	904,95	178,27	97,8	57,2	22,29	18,75	55,89	122,3	86,2	
	ВТОРНИК														
	Завтрак														
№366	Запеканка из творога	200	9,08	10,63	48,79	327,15	15	13	9,4	7,2	6	1,1	8	0	

Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	1,9	1	3	13	1,3	5,6	0,2
№ 693	200	3,77	3,93	25,95	153,92	17	5,8	6,2	5,6	4	1,8	4,4
ГОСТ 2077-84	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0
№ 1	20/10	1,6	8,61	10,3	136,64	11,9	56,6	8,82	0,74	0,03	0	0
	560	18,05	24,87	107,64	741,91	49,6	84,8	30,83	32,54	19,53	8,6	12,6
Обед												
№16												
	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5	0	10	0
№512	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,9	19	7,3	8,3	3	0,2	15
№371	80	9,33	2,78	4,77	81,36	2,1	9,7	6	2,5	6,3	1,6	4,2
№594	50	0,5	2,3	35	2,5	0	3,5	0,15	0,02	1	0	0
№640	200	0,120		21,15	85,07	1,8	0,71,4		1,4	0,3	25,40,7	0,7
№139	250	7,75	7	27,87	208,75	13,86	0	0	0,86	0,29	00	0
Гост 2077-84	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60	
Гост 2077-84	30	1,8	0,37,62		57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	840	25,45	22,04	122,32	808,17	59,83	118,2	52,3	17,51	10,04	39,3	19,9
СРЕДА												
ЗАВТРАК:												

ЧЕТВЕРГ:														
Завтрак														
№132	Омлет натуральный	140	11,64	18,04	3,04	221,08	11	16	5	18	6,5	0,3	47	0
№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	13
ГОСТ2077-84	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0,4
№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	0,25
	ИТОГО:	425	19,98	32,19	47,9	577,15	39,4	102,5	31,83	30,84	25,93	7,3	48,9	13,65
	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	0
№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	80	12,85	14,6	8,74	217,83	1,5	15	4,4	6,4	7,33,3	21		6,9
№509	Каша рассыпчатая из концентратов	150	11,83	7,18	47,4	350,13	11,99	72	49,19	15,6	0,072	0	0	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	0,480,0006		0
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60		0,3
Гост 2077-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,37,62		57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018	0,7

№112	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	15	12	15	8,9	13	4,7	156	31
№685	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,12	0	12,4	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	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	0,60		
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,8	0,37,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018		
№3	Бутерброт с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	32
	ИТОГ	490	14,38	19,3	81,41	571	143,37	81	45,4	14,19	13,15	5,89	156	
	ОБЕД													
№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	
№72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,5	5,62	16,5	131,25	28,5	0	0	1,16	0,049,75	0		0
№181	Жаркое по- домашнему	200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073	
№3	Бутерброт с сыром	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	
№638	Напиток из шиповника	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,180,204		
Гост 2077-84	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,60		
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,8	0,37,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018		
	ИТОГ	800	27,36	37,92	102,82	827,91	303,07	241,9	79,8	10,22	2,01	124,44	48,28	

ИТОГ;	840	44,22	38,2	116,25	974,18	73,88	157,7	85,81	24,85	14,89	35,88	21,3	7,9
ПЯТНИЦА													
завтрак													
№160	250	2,25	5	11,25	97,5	15,5	31	9,25	0,5	0,05	3,25	0	0
№685	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0
ГОСТ 2077-84	30	3,2	1,4	13,1	82,2	3,8	8,4	3,41	6	8,2	0,1	0	0,3
№3	40	4,9	11,55	17,1	193	106	0	4,8	0,09	0,012	0,09	0	0
№1	20/10	1,6	8,61	10,3	136,64	11,9	56,6	8,82	0,74	0,03	0	0	0,25
	70	6,48	8,2	68,31	373	17,1	0	0	1,22	0,09	0,01	0	0,08
	620	18,55	34,76	132,1	930,98	155,5	96,2	27,78	12,95	8,38	3,45	0	0,63
ИТОГО:													
ОБЕД													
№71	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2	0	12	0	0
№132	250	5,03	11,3	32,38	149,6	2,8	10	8,6	6,9	8,3	14	111	10
№240	150	3,13	7,04	27,21	182,46	1,6	18	9	7,3	14	31	0,7	1,3
№452	80	12,85	14,6	8,74	217,83	1,5	15	4,4	6,4	7,3	3,321		6,9
	100	0,3	0	8,6	40	9,5	9,5	7,5	0	0	973		0
№686	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	1,1	2,3	8,9	0,4	6,2	0,2	0,7

