

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Ильдиканская СОШ»

Матафонова Л.А.

Приказ № 55 от 31.08.2022 г.



МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 12 до 17 лет

МКОУ «Ильдиканская СОШ»

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11 лет)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 1														
1 день														
Пюре картофельное	180	3,1	6,4	31	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	
Курица запеченная	100	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	
Салат из белокочанной капусты	100	0,6	2,05	3	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33	
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
фрукт	100	0,5	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,0	17	11	0,1	
ИТОГО:	710	22,97	21,05	79,19	574,07	0,43	89,55	87,1	3,25	168,92	394,56	110,32	4,75	
2 день														
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	
рыба	100	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	
Салат витаминный.	100	0,65	2,08	4,25	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15	63,6		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
йогурт	150	2,1	3,1	4	58					135				
ИТОГО:	780	19,87	19,99	76,88	628,72	0,41	48,91	24,33	3,36	199,98	389,8	176,04	19,66	

3 день														
Сырники творожные со сгущенкой.	200	13,4	12,5	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
сыр	20	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
фрукты	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	550	22,34	19,7	78,23	706,3	0,37	62,93	136,3 7	4,07	515,56	561,97	106,52	3,44	
4 день														
Голубцы ленивые	280	15,5	13,24	39,8	267,3		30,33		6	94,33	51	231,1	4,16	
Соус сметанный	55	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	
булка к чаю	50	1,41	2,08	9,8	62	0,44	0,12	11	1,8	32,47	41	7,12	0,56	
Нарезка из огурцов	100	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
ИТОГО:	715	20,4	20,71	80,62	688,4	0,53	66,45	33	8,6	163,1	162,4	261,62	8,14	
5 день														
Макароны отварные	180	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
Котлета	100	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42	
Салат свекольник	100	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
кисель	200	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
ИТОГО:	610	23,71	18,79	82,69	489,21	0,21	60,81	12,33	3,31	48,27	274,82	53,95	4,83	
6 день														

Каша рисовая на молоке с маслом	250	8,7	13,5	36	332,1	0,04			2	20	102	36	0,8	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
сыр	20	3,07	3,45	4,99	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Какао на молоке	200	3,9	2,85	17,2	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
фрукты	100	1,3	0,2	9,8	86	0,06	38		0,20	35	17	11	0,1	
ИТОГО:	600	19,34	20,3	82,48	661,15	0,19	38,66	43,62	2,81	298,4	357	96,55	2,85	

**Неделя 2
1 день**

Жаркое с мясом	280	14,78	15,7	26,85	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	
Салат	100	0,6	1,38	4,7	21,03	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58					135				
ИТОГО:	720	20,85	19,88	83,66	610,66	0,69	87,86	0,33	5,27	189,59	276,22	79,69	6,69	

2 день

Рис отварной	180	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
Гуляш из говядины	100	12,77	13,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	
Салат	100	0,6	1,38	4,7	2,4	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
Печенье песочное	50	2,3	3,5	7,1	69,1	0,1		66	0,5	11,5	32,5	5	0,4	
ИТОГО:	660	21,2	20,18	81,29	610,17	0,29	31,36	80,33	5,05	56,25	317,11	78,67	5,27	

3 день															
Солянка говядин.	с	280	12,81	11,5	21,99	272,68	0,13	42,66	12	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Булка творогом	с	50	2,92	4,45	12,37	102,5	0,13	3,08	6,2	0,12	72,6	8,6	12,93	0,18	
какао на молоке		200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
фрукты		100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:		660	21,6	19,7	80,75	625,93	0,38	106,28	27,4	2,97	339,38	334,06	107,29	5,26	
4 день															
Каша дружба маслом	с	200	7,98	10,19	42,41	280,48	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	
сыр		20	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Какао молоком	с	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Фрукт		100	1,5	0,20	7,5	38	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:		560	19,3	17,09	80,48	561,53	0,22	61,16	72,02	0,95	368,01	391,05	92,76	2,89	
5 день															
макароны		180	5,85	2,86	36	202,95	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
тефтели рыбные		100	10,4	8,28	4,8	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	
Соус сметанный		50	0,51	3,4	0,76	2,4	0,01 5		20	0,1	14,5	23	3	0,1	
Салат		100	0,6	3,05	1,14	65,5	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Компот сухофруктов	из	200	0,7	0,15	15,37	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	
фрукт		100	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
ИТОГО:		760	21,23	18,64	80,06	659,49	0,42 5	65,69	53,53	7,11	145,19	277,33	83,27	3,62	

6 день

Плов из мяса птицы	280	16,2	16,27	40,96	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08	
Помидоры св. порционные	100	0,66	0,12	2,28	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18	
Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18	
Хлеб	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
йогурт	100	2,1	3,1	4	58					135				
ИТОГО:	710	21,5	19,86	79,95	691,19	0,18	59,6	49,95	4,08	175,52	310,25	68	3,24	