

1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Ильдиканская СОШ»
Матафонова Л.А.
Приказ № 55 от 31.08.2022 г.



МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

с 7 до 11 лет

МКОУ «Ильдиканская СОШ»

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11лет)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Неделя 1														
1 день														
Пюре картофельное	150	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	90	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	60	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:	630	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	150	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	
рыба	90	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	
Салат витаминный.	60	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	100	2,1	3,1	4	58					135				
ИТОГО:	630	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.	180	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	15	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:	525	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	250	15,5	13,24	39,8	267,3		30,33		6	94,33	51	231,1	4,16	
Соус сметанный	50	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	60	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:	580	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	150	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	

Котлета	90	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42	
Салат свекольник	60	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:	530	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	200	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	15	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:	545	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	240	14,78	15,7	26,85	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	
Салат	60	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:	630	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	150	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
Гуляш из говядины	90	12,77	13,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	
Салат	60	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:	580	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 240	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:	620	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 с 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	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	

Какао с молоком	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:	545	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	150	5,85	2,86	36	202,95	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
тефтели рыбные	90	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	60	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 из сухофруктов	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:	680	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	240	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	60	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:	630	21,5	19,86	79,95	691,19	0,18	59,6	49,95	4,08	175,52	310,25	68	3,24	

