

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»
Новичихинского района

/ Фонакова Т.Н./



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «Поломошенская СОШ» Новичихинского района
Алтайского края для учащихся 1- 4 классов

№ технологической карты/стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E
1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
19/80	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	83,1	6	14,4	6,6	0,16	0,69	21,3	25,2	3,7
451/355	Котлета	90	14,2	13,1	14	230,7	2	27	5,6	7,2	4,4	0	0	0
516/400	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,2	34,8	188,4	0,1	5,7	1,2	4	3	0	0	4
648/456	Кисель	200	0	0	30,6	122,4	3,4	2,2	1,6	0,18	0,7	1,4	0	0,5
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	590	24,9	25,3	104,8	757,1	16,2	60,6	20,1	20,24	22,99	22,85	25,2	9,2
ВТОРНИК														
20/80	Салат из свежих помидоров огурцов	100	1,74	4,1	3,3	57	26,3	32,8	13,56	1,1	2,1	9,83	1,02	4,5
436/345	Жаркое по-домашнему	250	11,61	10,69	15,36	204,09	4	57	20	32	13	22	4,4	2
639/451	Компот из смеси сухофруктов	200	0,95	0	27,89	113,79	2,5	2,5	4,9	3,3	0,4	0,4	22	2,7
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
ГОСТ-84	Булочка	60	7,9	9,4	55,5	325	31	89	13	1,3	0,11	0	18	1,5
	Итого:	660	26,9	26,09	133,34	832,38	68,5	192,6	56,56	46,4	29,81	32,38	45,42	11,7
СРЕДА														
16/79	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06	0,6
492/386	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,8	1,4	50	25	8	5,1	0,5	30	21
707/486	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	1,4	2	2	16	1,3	4,4	0	50
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7

	Итого:	550	23,5	25	66,5	599,3	21,3	88,5	40,5	33,06	21,24	11,05	30,06	72,6
	ЧЕТВЕРГ													
20/80	Салат из свежих помидоров огурцов	100	1,74	4,1	3,3	57	26,3	32,8	13,56	1,1	2,1	9,83	1,02	4,5
461/363	Тефтели	90	8,5	7,4	7,4	130,2	0,6	13	3,2	5,1	6,2	2,1	19	0
297/250	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	295,8	0,9	11	19	15	8	0	0	15
685/477	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	590	23,46	24,2	85,49	664,14	33,7	68,3	42,36	34,3	30,5	12,08	20,02	20,5
	ПЯТНИЦА													
43/90	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	2,7	5,50	51	54,3	86	7,4	0,16	0,01	3,25	0	1,2
374/300	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15,39	13,81	2,54	196,01	28,63	159,12	37,6	0,65	0,067	0,184	0,01	3,5
520/402	Пюре картофельное	150	3,19	7,06	23,29	194,45	5,8	7,9	6,4	5	8	15	3,3	15
639/451	Компот из смеси сухофруктов	200	0,95	0	27,89	113,79	2,5	2,5	4,9	3,3	0,4	0,4	22	2,7
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	600	25,43	25,47	80,72	687,75	95,93	266,82	61,4	17,81	22,67	18,98	25,31	23,4
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
19/80	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	83,1	6	14,4	6,6	0,16	0,69	21,3	25,2	3,7
451/355	Котлета	90	14,2	13,1	14	230,7	2	27	5,6	7,2	4,4	0	0	0
516/400	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,2	34,8	188,4	0,1	5,7	1,2	4	3	0	0	4
648/456	Кисель	200	0	0	30,6	122,4	3,4	2,2	1,6	0,18	0,7	1,4	0	0,5
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	590	24,9	25,3	104,8	757,1	16,2	60,6	20,1	20,24	22,99	22,85	25,2	9,2
	ВТОРНИК													
16/79	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06	0,6
109/130	Борщ	250	8,5	9,89	12,49	173,78	24,1	0	0	0,41	0,02	4,8	0	0,5

707/486	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	4	0,2	5,8	41	1,4	2	2	16	1,3	4,4	0	50
ГОСТ-84	Булочка	60	7,9	9,4	55,5	339	31	89	13	1,3	0,11	0	18	1,5
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	660	25,7	28,49	98,29	765,28	75	127,5	28,5	26,77	16,27	15,35	18,06	53,6
	СРЕДА													
20/80	Салат из свежих помидоров огурцов	100	1,74	4,1	3,3	57	26,3	32,8	13,56	1,1	2,1	9,83	1,02	4,5
439/347	Печень, тушенная в соусе	100	13,8	15,2	3,5	206	3,6	12	2,7	12	5,3	7,5	44	4,1
520/402	Пюре картофельное	150	3,19	2,06	23,29	194,45	5,8	7,9	6,4	5	8	15	3,3	15
705/485	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	21,01	86,76	2,3	1,8	1,5	4,3	1,1	117	23	3,1
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	600	24,11	23,26	72,6	676,71	42,7	65,8	29,26	31,1	30,7	149,4	71,32	27,7
	ЧЕТВЕРГ													
20/80	Салат из свежих помидоров огурцов	100	1,74	4,1	3,3	57	26,3	32,8	13,56	1,1	2,1	9,83	1,02	4,5
461/363	Тефтели	90	8,5	7,4	7,4	130,2	0,6	13	3,2	5,1	6,2	2,1	19	0
297/250	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	295,8	0,9	11	19	15	8	0	0	15
685/477	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	1,2	0,2	1,5	4,4	0	0	0	0
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	590	23,46	24,2	85,49	664,14	33,7	68,3	42,36	34,3	30,5	12,08	20,02	20,5
	ПЯТНИЦА													
16/79	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06	0,6
492/386	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,8	1,4	50	25	8	5,1	0,5	30	21
707/486	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	1,4	2	2	16	1,3	4,4	0	50
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ-84	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	550	23,5	25	66,5	599,3	21,3	88,5	40,5	33,06	21,24	11,05	30,06	72,6

