

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»
Новичихинского района

/ Фонакова Т.Н./

2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «Поломошенская СОШ» Новичихинского района
Алтайского края для учащихся 5-11 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	100	15,3	14,4	16	254,8	2,1	31	6,5	8,3	5,3	0	0,2	0	
516/400	Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,2	35,33	203,6	1,1	6,8	2,3	5	4	0	0	5	
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:	630	27,2	27,6	107,33	796,4	17,3	65,7	22,1	22,34	24,89	22,85	25,4	10,2	
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	250	18,2	16,33	41,05	425	2,5	60	28	11	6,3	1,5	35	25	
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:	600	25,5	25,53	71,35	672,5	22,4	98,5	43,5	36,06	22,44	12,05	35,06	76,6
	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	100	9,6	8,5	8,5	151	1,5	15	4,4	6,4	7,3	3,3	21	0
297/250	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	354,96	1,3	13	21	16	10	0	0,3	17
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:	630	26,24	27,46	94,84	744,1	35	72,3	45,56	36,6	33,6	13,28	22,32	22,5
	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	180	3,78	8,1	26,28	193,14	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:	630	26,02	26,51	83,71	686,44	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	100	15,3	14,4	16	254,8	2,1	31	6,5	8,3	5,3	0	0,2	0
516/400	Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,2	35,33	203,6	1,1	6,8	2,3	5	4	0	0	5
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:	630	27,2	27,6	107,33	796,4	17,3	65,7	22,1	22,34	24,89	22,85	25,4	10,2

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	180	4,68	3,06	23,29	139,42	5,8	7,9	6,4	5	8	15	3,3	16
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:	610	25,6	24,26	72,6	621,68	42,7	65,8	29,26	31,1	30,7	149,48	71,32	28,7
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	100	9,6	8,5	8,5	151	1,5	15	4,4	6,4	7,3	3,3	21	0
297/250	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	354,96	1,3	13	21	16	10	0	0,3	17
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:	630	26,24	27,46	94,84	744,1	35	72,3	45,56	36,6	33,6	13,28	22,32	22,5
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	250	18,2	16,33	41,05	425	2,5	60	28	11	6,3	1,5	35	25
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:	600	25,5	25,53	71,35	672,5	22,4	98,5	43,5	36,06	22,44	12,05	35,06	76,6