

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»
Новичихинского района
/ Фонакова Т.Н./
» _____ 2024г.



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
585/427	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0	0	0,2	0,1	0	0	0
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-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Яблоко	100	0,42	0,42	10,32	49,47	32	22	18	4,4	0,06	20	10	1,2
	Итого:	740	25,81	29,32	119,22	858,02	48,3	82,60	38,1	24,84	23,15	42,85	35,2	10,4
ВТОРНИК														
20/80	Салат из свежих помидоров и 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
140/148	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	9,9	77	1,6	3,1	2,3	2,8	3,3	3,6	139	1,2
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-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
ГОСТ 24557-89	Булочка	75	7,9	9,4	55,5	325	31	89	13	1,3	0,11	0	18	1,5
	Итого:	675	17,99	18,3	118,09	705,29	66,1	138,7	38,86	17,2	20,11	13,98	180,02	10,9
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	240	17	16	36,2	351,8	1,4	50	25	8	5,1	0,5	30	21
707/486	Сок персиковый	200	1	0	27,4	110	10	12	8	0,4	0,01	10,6	26	30
ГОСТ-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	590	23,3	25	88,1	673,3	29,9	98,5	46,5	17,46	19,95	17,25	56,06	52,6
	ЧЕТВЕРГ													
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
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-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	600	25,13	29,87	79,12	719,85	47,63	195,22	60,6	17,81	23,36	37,03	50,51	25,9
	ПЯТНИЦА													
20/80	Салат из свежих помидоров и 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
130/143	Рассольник	250	2,2	4,5	12,7	100	72,5	93,7	26,2	0	0,09	4	0,7	0,9
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-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
ГОСТ 24557-89	Булочка	75	7,9	9,4	55,5	325	31	89	13	1,3	0,11	0	18	1,5
	Итого:	675	16,66	19,9	105,04	663,14	135,7	227	59,36	15,5	16,5	13,98	19,72	7,9
	2 неделя													
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
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

487/382	Птица отварная	100	10.99	8,23	0,28	100,8	7.7	0	0	0.61	0.02	1.5	0	0,6
520/402	Пюре картофельное	150	4.68	3,06	23,29	139,42	5.8	7.9	6,4	5	8	15	3,3	16
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-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2.1	0,9	8,7	54.8	2.5	5.6	2,1	4	5.5	0.05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2.6	1	12.8	77.7	2.2	5.7	3	4.7	8.7	0.1	0	0,7
	Итого:	600	21,57	15,89	81,17	546,12	75,9	107,4	20,5	14,65	22,93	21,3	3,3	19,3
	ВТОРНИК													
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	Сок яблочный	200	0.5	0	10.6	44	17.5	17.5	10	3.5	0.03	5	0	15
ГОСТ 24557-89	Булочка	75	7.9	9,4	55,5	339	31	89	13	1,3	0,11	0	18	1,5
ГОСТ-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2.1	0,9	8,7	54.8	2.5	5.6	2,1	4	5.5	0.05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2.6	1	12.8	77.7	2.2	5.7	3	4.7	8.7	0.1	0	0,7
	Итого:	575	21,6	21,19	100,09	689,28	77,3	117,8	28,1	13,91	14,36	9,95	18	18
	СРЕДА													
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
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-58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2.1	0,9	8,7	54.8	2.5	5.6	2,1	4	5.5	0.05	0	0,3
СТО 00350792-001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2.6	1	12,8	77.7	2.2	5.7	3	4.7	8.7	0.1	0	0,7
	Яблоко	100	0.42	0,42	10,32	49.47	32	22	18	4,4	0,06	20	10	1,2
	Итого:	690	23,04	27,62	96,41	739,71	45,4	71,9	53,4	37,76	29,15	43,55	54,2	20,9
	ЧЕТВЕРГ													
20/80	Салат из свежих помидоров и 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
137/147	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.18	5,52	15,54	136,56	29.70	72,22	29,60	1,15	0,12	11,07	0	0
705/485	Напиток из плодов	200	0.68	0	21.01	86.76	2.3	1.8	1,5	4,3	1,1	117	23	3,1

	шиповника													
ГОСТ 24557-89	Булочка	60	7,9	9,4	55,5	339	31	89	13	1,3	0,11	0	18	1,5
ГОСТ- 58233-2018	Хлеб 1 сорт	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
СТО 00350792- 001-2015	Хлеб «Боярский»	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	Итого:	675	21,2	20,92	116,85	751,82	94	207,12	62,76	16,55	17,63	138,05	42,02	10,1
	ПЯТНИЦА													
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
334/272	Макароны, запеченные с сыром	150	6,8	7,5	19,9	170,2	102,2	0	0	0,6	0	0,2	0	0
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 24557-89	Булочка	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ- 58233-2018	Хлеб 1 сорт	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
СТО 00350792- 001-2015	Хлеб «Боярский»	50	2,75	3,25	17,45	105,45	15,3	28,55	3,2	0,3	0,02	0,04	0	2,1
	Итого:	550	16,1	19,75	90,64	605,04	130,7	56,75	19,8	13,06	15,31	22,09	47,02	9,5