

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»

Новичихинского района

/ Фонакова Т.Н./



2024г.

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
I 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	14.2	13.1	14	230.7	2	27	5.6	7.2	4.4	0	0	0
516/400	Макаронные изделия отварные	180	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:	780	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	180,0 2	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	250	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:	600	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	180	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:	630	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
	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	180	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:	630	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	100	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	180	8,4	10,8	41,25	295,8	0,9	11	19	15	8	0	0	15
585/427	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0	0	0,2	0,1	0	0	0
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
Стр.445	Яблоко	100	0,42	0,42	10,32	49,47	32	22	18	4,4	0,06	20	10	1,2
	ИТОГО:	780	23,53	31,22	100,51	791,16	45,5	71,9	53,4	37,96	29,25	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 шиповника	200	0.68	0	21.01	86.76	2.3	1.8	1.5	4.3	1,1	117	23	3.1
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:	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	180	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-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
	Вафли	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:	580	16,1	19,75	90,64	605,04	130,7	56,75	19,8	13,06	15,31	22,09	47,02	9,5