

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»

Новичихинского района

/ Фонакова Т.Н./

2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
МКОУ «Поломошенская СОШ» Новичихинского района  
Алтайского края в 2024 — 2025 учебном году  
С 7- 12 лет

№ технологической карты/стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е
<b>1 неделя</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
297/250	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	10,8	41,25	295,8	0,9	11	19	15	8	0	0	15
1/73	Бутерброд с маслом	30\10	2,28	4,48	13,76	105,35	1,4	6,6	2,1	0	0,07	0	59	0,3
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>440</b>	<b>10,8</b>	<b>15,28</b>	<b>67,05</b>	<b>449,79</b>	<b>3,5</b>	<b>17,8</b>	<b>22,6</b>	<b>19,4</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>15,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
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/ 180	5,1	3,2	34,8	188,4	0,1	5,7	1,2	4	3	0	0	0,5
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	0,05
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»	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>740/ 770</b>	<b>25,81</b>	<b>29,32</b>	<b>119,22</b>	<b>858,02</b>	<b>48,3</b>	<b>82,6</b>	<b>38,1</b>	<b>24,84</b>	<b>23,15</b>	<b>42,85</b>	<b>35,2</b>	<b>6,85</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
302/253	Каша пшеничная вязкая	200	8,14	10,56	33,22	255,2	158,2	285	114	3,01	0,22	0,66		
648/456	Кисель	200	0	0	30,6	122,4	3,4	2,2	1,6	0,18	0,7	1,4	0	0,05
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
97/115	Сыр (порциями)	30	3,48	4,43	0	54,6	132	75	5,25	0,15	0	0,1	39	

	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>13,72</b>	<b>15,89</b>	<b>72,52</b>	<b>487</b>	<b>296,1</b>	<b>367,8</b>	<b>122,9 5</b>	<b>7,34</b>	<b>6,42</b>	<b>2,21</b>	<b>39</b>	<b>0,35</b>
	<b>ОБЕД</b>													
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
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	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»	20	2.1	0.9	8.7	54.8	2.5	5.6	2.1	4	5.5	0.05	0	0.3
ГОСТ 24557-89	Булочка	75	7.9	9.4	55.5	325	31	89	13	1.3	0.11	0	18	1.5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>675</b>	<b>17,99</b>	<b>18,3</b>	<b>118,09</b>	<b>705,29</b>	<b>66,1</b>	<b>138,7</b>	<b>38,86</b>	<b>17,2</b>	<b>20,11</b>	<b>13,98</b>	<b>180,8 2</b>	<b>10,9</b>
	<b>СРЕДА Завтрак</b>													
309/256	Каша кукурузная	200	4,4	6	22,4	158	125,4	241	127	3,45	0	0,6		
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	30	2.1	0.9	8.7	54.8	2.5	5.6	2.1	4	5.5	0.05	0	0.3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>6,62</b>	<b>6,9</b>	<b>43,14</b>	<b>261,44</b>	<b>129,1</b>	<b>246,8</b>	<b>130,6</b>	<b>11,85</b>	<b>5,5</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>													
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>24,8</b>	<b>88,1</b>	<b>673,3</b>	<b>29,9</b>	<b>98,5</b>	<b>46,5</b>	<b>17,46</b>	<b>19,95</b>	<b>17,25</b>	<b>56,06</b>	<b>52,6</b>





309/256	Каша кукурузная	200	4,4	6	22,4	158	125,4	241	127	3,45	0	0,6		
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>7,45</b>	<b>6,9</b>	<b>58,99</b>	<b>326,59</b>	<b>130,4</b>	<b>249,1</b>	<b>134</b>	<b>10,75</b>	<b>5,9</b>	<b>1,05</b>	<b>22</b>	<b>3,0</b>
	<b>ОБЕД</b>													
109/130	Борш	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>21,6</b>	<b>21,19</b>	<b>100,09</b>	<b>689,28</b>	<b>77,3</b>	<b>117,8</b>	<b>28,1</b>	<b>13,91</b>	<b>14,36</b>	<b>9,95</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	<b>СРЕДА</b>													
	<b>Завтрак</b>													
311/257	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,02	8,11	27,79	204,63	9,0	108,0	35,0	0,8	0,05	1,29		
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	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>7,24</b>	<b>9,01</b>	<b>48,53</b>	<b>308,07</b>	<b>12,7</b>	<b>113,8</b>	<b>38,6</b>	<b>9,2</b>	<b>5,55</b>	<b>1,34</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>													
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/ 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



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	Макарон. запеченные с сыром	150/ 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
	<b>Итого:</b>	550/ 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