

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»



« \_\_\_\_\_ »  
Фонакова Т.Н./  
\_\_\_\_\_ 2023г.

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		Са	P	Mg	Fe	B	C	A	E
<b>1 неделя</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</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	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-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
	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</b>	<b>25,81</b>	<b>29,35</b>	<b>119,22</b>	<b>858,02</b>	<b>48,3</b>	<b>82,60</b>	<b>38,1</b>	<b>24,84</b>	<b>23,15</b>	<b>42,85</b>	<b>35,2</b>	<b>10,4</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
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-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
	<b>Итого:</b>	<b>660</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>180,02</b>	<b>10,9</b>
<b>СРЕДА</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	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-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

	<b>Итого:</b>	590	23,3	25	88,1	673,3	29,9	98,5	46,5	17,46	19,95	17,25	56,06	52,6
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
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-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
	<b>Итого:</b>	660	16,66	19,9	105,04	663,14	135,7	227	59,36	15,5	16,5	13,98	19,72	7,9
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
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, тушеная 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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>2 неделя</b>													
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</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
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
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
	<b>Итого:</b>	600	21,69	20,43	91,08	627,2	21,9	33,6	14,5	13,65	18,61	24,35	25,2	9,8
	<b>ВТОРНИК</b>													
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-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
	<b>Итого:</b>	<b>560</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>													
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24,11</b>	<b>23,26</b>	<b>72,6</b>	<b>676,71</b>	<b>42,7</b>	<b>65,8</b>	<b>29,26</b>	<b>31,1</b>	<b>30,7</b>	<b>149,48</b>	<b>71,32</b>	<b>27,7</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
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
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-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
	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>640</b>	<b>22,63</b>	<b>24,12</b>	<b>96,61</b>	<b>708,06</b>	<b>39,5</b>	<b>57,5</b>	<b>46,8</b>	<b>37,8</b>	<b>28,56</b>	<b>22,25</b>	<b>29</b>	<b>17,2</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
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
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
	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>	<b>650</b>	<b>21,21</b>	<b>18,54</b>	<b>87,7</b>	<b>606,83</b>	<b>80,8</b>	<b>185,35</b>	<b>40,6</b>	<b>44,46</b>	<b>27,63</b>	<b>25,84</b>	<b>26,4</b>	<b>9</b>