

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»

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



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		Са	P	Mg	Fe	B	C	A	E
<b>1 неделя</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
19/80	Салат из свежих помидоров	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>27,69</b>	<b>31,2</b>	<b>111,43</b>	<b>847,85</b>	<b>17,4</b>	<b>65,7</b>	<b>22,1</b>	<b>22,54</b>	<b>24,99</b>	<b>22,85</b>	<b>25,4</b>	<b>10,2</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	250	18,2	16,33	41,05	425	2,5	60	28	11	6,3	1,5	35	25
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>	600	24,5	25,33	92,95	746,5	31	108,5	49,5	20,46	21,15	18,25	61,06	56,6
	<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, 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
	<b>Итого:</b>	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
	<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	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



	<b>Итого:</b>	630	22,71	21,43	91,61	642,4	22,9	34,7	15,6	14,65	19,61	24,35	25,2	10,8
	<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>	560	21,6	21,19	100,09	689,28	77,3	117,8	28,1	13,91	14,36	9,95	18	18
	<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	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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>ЧЕТВЕРГ</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	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
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
	<b>Итого:</b>	680	26,73	31,06	98,94	795,55	35,1	72,3	45,56	36,8	33,7	13,28	22,32	22,5
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
43/90	Салат из белокочанной	100	1,2	2,7	5,50	51	54,3	86	7,4	0,16	0,01	3,25	0	1,2



	капусты													
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
	<b>Итого:</b>	600	18,46	15,29	70,25	571,63	65,5	156,8	37,4	44,16	27,61	25,8	26,4	6,9