

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Поломошенская СОШ»
Новичихинского района

/ Фонакова Т.Н./

2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
МКОУ «Поломошенская СОШ» Новичихинского района
Алтайского края в 2023 — 2024 учебном году
С 7- 12 лет

№ 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														
Завтрак														
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
692/480	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	241,4	181,5	27,9	0,2	0,04	1,2	0,04	
	ИТОГО:	440	13,8	17,94	69,19	494,49	243,7	199,1	49,0	15,02	8,11	1,2	59,04	15,3
ОБЕД														
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	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-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	Хлеб пшеничный	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
	ИТОГО:	740	25,81	29,32	119,22	858,02	48,3	82,6	38,1	24,84	23,15	42,85	35,2	6,35
ВТОРНИК														
Завтрак														
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-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
97/115	Сыр (порциями)	30	3,48	4,43	0	54,6	132	75	5,25	0,15	0	0,1	39	
	ИТОГО:	450	13,72	15,89	72,52	487	296,1	367,8	122,9	7,34	6,42	2,21	39	0,35

									5					
	ОБЕД													
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-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	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	Булочка	60	7,9	9,4	55,5	325	31	89	13	1,3	0,11	0	18	1,5
	ИТОГО:	660	17,99	18,3	118,09	705,29	66,1	138,7	38,86	17,2	20,11	13,98	194	10,9
	СРЕДА													
	Завтрак													
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-84	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ИТОГО:	430	6,62	6,9	43,14	261,44	129,1	246,8	130,6	11,85	5,5	0,65	0	0,3
	ОБЕД													
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-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
	ИТОГО:	550	22,5	24,8	88,1	673,3	29,9	98,5	46,5	17,46	19,95	17,25	56,06	52,6
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак													
333/272	Макароны с сыром	185/ 15	10,44	11,11	38,34	300,6	70,2	292,5	78	5,6	3	0	0	0,5
693/481	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134	111,8	1,8	191	1	0	6	0,52	10
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

	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак													
302/253	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	5,12	5,92	23,36	161,6	83,84	523	177	0,96	0,16	0,32	0,01	6,0
692/480	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	241,4	181,5	27,9	0,2	0,04	1,2	0,04	
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
	ИТОГО:	440	10,52	13,06	51,3	360,29	326,6	711,1	207,0	1,16	0,27	1,52	59,05	6,3
	ОБЕД													
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
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
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
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 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	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
	ИТОГО:	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
	ВТОРНИК													
	Завтрак													
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-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
	ИТОГО:	420	7,45	6,9	58,99	326,59	130,4	249,1	134	10,75	5,9	1,05	22	3,0
	ОБЕД													
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
	ИТОГО:	560	21,6	21,19	100,09	689,28	77,3	117,8	28,1	13,91	14,36	9,95	18	18
	СРЕДА													
	Завтрак													
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		
693/481	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134	111,8	1,8	191	1	0	6	0,52	10
ГОСТ-84	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ИТОГО:	430	10,92	12,41	61,09	393,43	123,3	115,4	228,1	5,8	5,55	7,34	0,52	10,3
	ОБЕД													
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
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
	ИТОГО:	600	24,11	23,26	72,6	676,71	42,7	65,8	29,26	31,1	30,7	149,48	71,32	27,7
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак													
333/272	Макароны с сыром	185/ 15	10,44	11,11	38,34	300,6	70,2	292,5	78	5,6	3	0	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	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ИТОГО:	430	12,54	12,01	77,64	477,8	76,1	300,3	81,7	9,78	9,2	1,45	0	1,3
	ОБЕД													
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

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
Стр.445	Яблоко	100	0,42	0,42	10,32	49,47	32	22	18	4,4	0,06	20	10	1,2
	ИТОГО:	740	23,53	31,22	100,51	791,16	45,5	71,9	53,4	37,96	29,25	43,55	54,2	20,9
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак													
311/257	Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	5,69	9,16	23,71	200,84	165,4	193,0	105,0	0,49	0,07	0,81		
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	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ИТОГО:	430	8,29	10,06	43,01	299,64	185,4	216,1	117,1	7,99	5,6	5,86	0	15,3
	ОБЕД													
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
	ИТОГО:	650	21,21	18,54	87,7	606,83	80,8	185,35	40,6	44,46	27,63	25,84	26,4	9,0