

"Согласовано"

Врио начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в г.
Славгороде: Яровом, Славгородском,
Бурлинском, Хабарском и Немецком
национальном районах

Сейтен М.Д.

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Михайловская СОШ"
В.В. Манилов



Меню
МБОУ "Михайловская СОШ"
на 2020-2021 учебный год
(11-18 лет)

1 день

Наименование блюда	Продукты	Масса, г	Выход (11-18 лет), г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Макароны отварные	макароны масло слив. соль йод.	60 10 2	180	6,62	5,42	51,48	242,14	0,07	0	0	0	5,83	44,6	25,34	0,67
Тефтели	тефтели (полуфаб.)	70	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Чай сладкий	Чай сахар	2 15	200	0	0	14	56	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	40	40	8,6	1,2	49,8	100	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
ИТОГО				24,38	20,15	124,72	594,28	0,2	1,5	0,11	0,63	83,37	277,78	74,07	3,65

2 день

Картофельное пюре	картофель молоко масло слив. соль	200 10 10 2	180	3,43	5,18	33,61	170,82	0,18	25,2	0	0	17,57	95,68	35,2	0,67
Котлеты	котлеты (полуфаб.)	75	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Чай сладкий	Чай сахар	2 15	200	0	0	14	56	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	60	60	8,6	1,2	49,8	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
ИТОГО				22,71	18,1	103,15	553,57	0,32	25,2	0,05	0,65	48,94	321,3	83,77	4,17

3 день

Гречневая каша	гречка-крупа масло слив. соль йод.	60 10 2	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0	17,78	244,71	162,99	0,67
фрикадельки	фрикадель. (полуфаб.)	35	35	2,5	17	2,5	124,25	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Чай сладкий	Чай сахар	2 15	200	0	0	14	56	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	60	60	8,6	1,2	49,8	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
ИТОГО				21,42	25,51	112,67	622,75	0,38	1,5	0,11	0,63	95,32	477,89	211,72	3,65

4 день

Каша пшённая	Крупа пшено масло слив соль йод.	60 10 2	180	4,4	3,82	25,26	275	0,11	0	0	1	11,09	31,56	89,62	1,03
Бифштекс	бифштекс (полуфаб.)	60	60	7,32	8,15	6,31	128	0,05	0,23	42,67	0	49,1	89,6	15,2	0,61
Чай сладкий	Чай сахар	2 15	200	0	0	14	56	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
Хлеб	Хлеб йод. пшенич.	60	60	8,6	1,2	49,8	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				20,32	13,17	95,37	609	0,22	0,23	42,67	1	78,44	210,36	132,32	2,99

5 день

Рис отварной	рис-крупа масло слив. соль йод.	60 10 2	180	4,79	4,44	38,45	202,55	0,09	0	0	0	39,23	164,4	23,75	0,33
Минтай тушённый	минтай (полуфаб.)	120	100	14,52	13,47	5,61	205,32	0	0	0	0	40	240	55	0,8
Чай сладкий	Чай сахар	2 15	200	0	0	14	56	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	30	30	8,6	1,2	49,8	75	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				27,91	19,11	107,86	538,87	0,15	0	0	0	97,48	493,6	106,25	2,48

6 день

Картофель тушённый с фрикадельками	картофель морковь соль йод. лук репчатый фрикадельки (полуфаб.)	200 20 2 10 25	250 25	7,29	5,7	16,99	235,08	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61
Компот	Сухофрукты Сахар Аскор.кислота	30 20 0,05	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	0	0	32,48	23,44	17,46	1,02
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	100	100	8,6	1,2	49,8	250	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				16,552	6,99	98,804	617,88	0,226	13,066	4,95	0	79,18	240,6	83,47	3,73

7 день

Щи из свежей капусты	капуста белок.	100	300	2,16	5,9	15,516	224	0,06	12,82	0	0	59,676	65,52	31,35	1,01
	картофель	100													
	морковь	20													
	лук репчатый	10													
	масло слив.	10													
	соль йод.	2													
Компот	Сухофрукты	30	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	0	0	32,48	23,44	17,46	1,02
	Сахар	20													
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	100	100	8,6	1,2	49,8	250	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				11,422	7,19	97,33	606,8	0,136	13,546	0	0	106,956	176,16	74,81	3,13

8 день

Картофельное пюре	картофель	200	180	2,86	4,32	28,01	159	0,15	21	0	0	14,64	79,73	29,33	0,67
	молоко	10													
	масло слив.	10													
	соль йод.	2													
Минтай тушённый	минтай	100	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0	0	0	0	40	240	55	0,8
Чай сладкий	Чай	2	200	0	0	14	56	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	сахар	15													
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	50	50	8,6	1,2	49,8	125	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				25,98	18,99	97,42	545,32	0,21	21	0	0	72,89	408,93	111,83	2,82

9 день

Суп гороховый	картофель	100	300	6	6,32	19,84	219	0,273	6,99	0	0	51,21	105,72	42,69	1,13
	горох-крупя	20													
	морковь	20													
	лук репчатый	5													
	масло слив.	5													
	соль йод.	2													
Компот	Сухофрукты	30	200	0,56	0	27,89	122	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Сахар	20													
	Аскор.кислота	0,05													
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	80	80	8,6	1,2	49,8	200	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				15,16	7,52	97,53	541	0,363	8,21	0,18	1,68	115,51	237,45	100,72	3,25

10 день

Каша перловая	перловка-крупя	60	180	9,27	5,325	36,87	220,3	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	масло слив.	10													
	соль йод.	2													
Бифштекс	бифштекс (полуфаб.)	80	80	9,76	10,87	8,41	170,66	0,05	0,23	42,67	0	65,47	119,46	20,27	0,81
Чай сладкий	Чай	2	200	0	0	14	56	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	сахар	15													
Хлеб	Хлеб йодир. пшенич.	60	60	8,6	1,2	49,8	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				27,63	17,395	109,08	596,96	0,2	3,82	42,7	0,13	110,36	267,36	66,32	2,83