

"Согласовано"

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

Согласовано

Сеитен М.Д.

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Михайловская СОШ"

В.В. Манилов



Меню

МБОУ "Михайловская СОШ"
на 2020-2021 учебный год
(7-10 лет)

1 день

Наименование блюда	Продукты	Масса, г	Выход (7-10 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.	50 10 2	150	5,52	4,52	42,9	168,45	0,06	0	0	0	4,86	37,17	21,12	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				23,28	19,25	116,14	520,59	0,19	1,5	0,11	0,63	82,4	270,35	69,85	3,65

2 день

Картофельное пюре	картофель молоко масло слив. соль	200 10 10 2	150	2,86	4,32	28,01	142,35	0,15	21	0	0	14,64	79,73	29,33	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				22,14	17,24	97,55	525,1	0,29	21	0,05	0,65	46,01	305,35	77,9	4,17

3 день

Гречневая каша	гречка-крупа масло слив. соль йод.	50 10 2	150	8,598	6,093	38,64	243,75	0,208	0	0	0	14,82	203,92	135,82	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.	30	30	8,6	1,2	49,8	75	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого				19,698	24,29	104,94	499	0,338	1,5	0,11	0,63	92,36	437,1	184,55	3,65

4 день

Каша пшенная	пшено-крупа масло слив. соль йод.	50 10 2	150	6,32	4,5	38,85	141,2	0,12	0	0	0	24,05	52,09	18,3	3,52
Бифштекс	бифштекс (полуфаб.)	60	60	7,32	8,15	6,31	170,66	0,04	0,17	32	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.	50	50	8,6	1,2	49,8	125	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				22,24	13,85	108,96	492,86	0,22	0,17	32	0	91,4	230,89	61	5,48

5 день

Рис отварной	рис-крупа масло слив. соль йод.	50 10 2	150	4,79	4,44	38,45	182,55	0,09	0	0	0	39,23	164,4	23,75	0,33
Минтай тушённый	минтай (полуфаб.)	100	80	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	518,87	0,15	0	0	0	97,48	493,6	106,25	2,48

6 день

Картофель тушённый	картофель морковь соль йод.	200 20 2	200	5,83	4,56	13,59	218,8	0,12	9,87	3,96	0	25,52	103,97	32,01	1,29
с фрикадельками	лук репчатый фрикадельки (полуфаб.)	10 25	20												
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.	60	60	8,6	1,2	49,8	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого				15,092	5,85	95,404	501,6	0,196	10,596	3,96	0	72,8	214,61	75,47	3,41

7 день

Щи из свежей капусты	капуста белок.	100	250	1,8	4,92	12,93	198	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,01
	картофель	100													
	морковь	20													
	лук репчатый	10													
	масло слив.	10													
соль йод.	2														
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.	100	100	8,6	1,2	49,8	250	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
ИТОГО				10,4	6,12	76,73	504	0,11	10,68	0	0	67,98	143,8	53,63	2,36

8 день

Картофельное пюре	картофель	180	150	2,86	4,32	28,01	148	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	534,32	0,21	21	0	0	72,89	408,93	111,83	2,82

9 день

Суп гороховый	картофель	100	250	2,73	3,89	13,61	188	0,15	11,1	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13
	горох-крупа	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				11,89	5,09	91,3	510	0,24	12,32	0,43	2,48	87,13	201,62	77,12	3,25

10 день

Каша перловая	пшено-крупа	50	150	6,32	4,5	38,85	183,6	0,12	0	0	0	24,05	52,09	18,3	3,52
	масло слив.	10													
	соль йод.	2													
Бифштекс	бифштекс (полуфаб.)	60	60	7,32	8,15	6,31	170,66	0,04	0,17	32	0	49,1	89,6	15,2	0,61
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				22,24	13,85	108,96	535,26	0,22	0,17	32	0	91,4	230,89	61	5,48