

Согласовано
 Начальник ТОУ
 Роспотребнадзора по Алтайскому краю
 Михайловского, Волчихинского,
 Угловского района
 Л.А.Швец
 «01» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ
 «Михайловская СОШ № 1»
 А. Ю. Кузнецов
 «01» сентября 2020 г.

**Примерное меню на 10 дней столовой
 МКОУ «Михайловская СОШ №1»
 Михайловского района Алтайского края**

День	Наименование блюда	Нормы в гр.		Выход	Пищевые вещества			Ккал
		7-11 лет	12-18 лет		Б	Ж	У	
1 день	Каша пшенная, молочная с маслом сливочным	200/10	250,10	200/10	8,3	14,6	72,5	440
				250/10	10,4	19,2	90,7	510
	Кофейный напиток с молоком, печенье	200	200	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб	150	200					
2 день	Рыба тушеная с овощами в томате	80	100	80	13,73	5,1	3,49	118,2
				100	16,57	6,2	7,8	140
	Картофельное пюре	150	200	150	2,17	4,07	14,05	95,47
				200	2,71	5,07	14,59	116
	Компот из сухофруктов	200	200	200	0,2	-	23,7	85
	Хлеб	150	200					
3 день	Котлета мясная	50	80	50	7,06	6,98	8,43	128,2
				80	10,92	10,5	12,6	192
	Гарнир гречка с соусом	150	250	150	4,94	6,86	29,66	178,2
				200	9,90	13,72	59,32	356,4
	Чай сладкий	200	200	200	-	-	15,29	62,4
	Хлеб							
4 день	Гуляш	50	75	50-75	25,13	12,59	5,73	193,3
	Гарнир перловка	100	200	100	8,00	1,4	78,3	330

				200	16	2,8	156	660
	Какао	200	200	200	3,6	4,26	25,15	156,61
	Хлеб							
5 день	Борщ со сметаной	250	250	250 250	19,62	34	32,3	474
	Филе из птицы	100	100	80	20,8	8,8	0,6	165,0
	Гарнир горошница с подливом	200	250	200 250	11,53 14,67	1,62 4,28	28,95 39,96	236 275
	Кисель	200	200	200	0,2	-	3,4	13
6 день	Каша рисовая молочная	200	250	200/10 250	9,5 14,25	16,4 20,6	82,5 100,14	440 500
	Чай сладкий	200	200	200	-	-	15,29	62,4
	Хлеб							
	Пряник сдобный							
7 день	Котлета рыбная	75	100	75 100	10,59 14,23	10,39 14,18	12,64 15,7	192,3 216,4
	Гарнир сложный с картофелем и капустой, с соусом	150	250	150 250	3,97 15,88	4,67 14	32,25 54,4	185,47 206,87
	Кофейный напиток	200	200	200	2,8	1,75	24,35	109
	Хлеб							
8 день	Биточки мясные	50	80	50 80	7,06 11,59	6,98 10,47	8,43 14,36	128,2 236,8
	Гарнир макароны отварные с соусом	150	250	150 250	4,08 10,16	5,24 14,32	23,41 52,1	136,06 200,4
	Сок			200	1,01	0,00	13,4	59
	Хлеб							
9 день	Тефтели мясные	50	80	50-60 80	2,6 11,59	2,4 10,48	58,4 14,36	240 276,8
	Гарнир капуста тушенная с соусом	150	250	150 250	1,8 3,7	0,6 2,8	18,2 40,36	90 168
	Компот из сухофруктов	200	200	200	0,2	-	23,7	85
	Хлеб							
	Пирог с							

	повидлом							
10 день	Суп с консервой	250	250	250	19,62	22	22,3	465
	Филе из птицы	100	100	80	20,8	8,8	0,6	165,0
	Гарнир горошница с подливом	200	250	200	11,53	1,62	28,95	236
				250	14,67	4,28	39,96	275
	Кисель	200	200	200	0,2	-	3,4	13
	Хлеб							