

МАОУ « Михайловская СОШ им. В.С. Поповой»

Примерное 10-ти дневное меню одноразового питания, согласно нормам СанПин.

	Наименование блюд	выход, гр.	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы
	1 день					
1	салат витаминный	100	88,3	1,5	4,5	9,17
2	каша молочная рисовая	200	308,6	7,7	10	68,9
3	сыр российский	30	76	5,4	6	0
4	чай с молоком	200	86	1,4	1,6	16,4
5	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
6	яблоки	150	47	0,4	0,4	9,8
	2 день					
1	салат из моркови	100	76,5	0,71	7,17	17,8
2	тефтели мясные	100	201,6	10,42	15,23	12,08
3	макароны отварные	200	209,9	7,14	0,74	25,6
4	компот из сухофруктов	200	110	10	0,06	35,2
5	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
6	конфеты шоколадные	50	200	1,3	4,9	38,65
	3 день					
1	салат овощной	100	114,61	1,65	12,54	15,1
2	суп вермишелевый	200	103	7,1	0,7	17
3	чай с сахаром	200	28	0,2	0	14
4	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
5	печенье 2 шт.	44	56	1	2,2	8,0
	4 день					

1	салат витаминный	100	88,3	1,5	4,5	9,17
2	суп из рыбной консервы	200	192,29	6,88	9,23	14,32
3	чай с молоком	200	86	1,4	1,6	16,4
4	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
5	вафли 2 шт.	40	540	4	28	62
	5 день					
1	салат из свежей капусты	100	85	2	4,5	9,17
2	мясные биточки	100	209,1	9,85	12,76	11,36
3	картофельное пюре	200	464,5	10	36	22,6
4	чай с лимоном	200	45	0,2	10,6	0,05
5	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
6	йогурт	100	95	3	2,5	15,5
	6 день					
1	салат из свеклы	100	93,9	1,42	6,09	10,2
2	каша пшеничная	200	314,28	5,63	8,8	72,4
3	бутерброд с маслом	50	129,1	2,03	8,6	0,44
4	чай с молоком	200	86	1,4	1,6	16,4
5	чока -пай	50	200	1	5	39,0
	7 день					
1	огурцы свежие порциями	60	5,5	1,51	1,03	8,06
2	гуляш из говядины	100	156,9	7,54	13,87	6,24
3	гречка отварная	200	239,2	9,3	2,2	44,3
4	кисель	200	49,6	0	0	15,3
5	груши	170	47	0,4	0,3	10,3
6	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
	8 день					
1	салат овощной	100	114,61	1,65	12,54	15,1

2	рассольник с мясом	250	120,75	2,1	5,11	16,59
3	чай с лимоном	200	45	0,2	10,6	0,05
4	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
5	конфеты шоколадные	50	200	1,3	4,9	38,65
	9 день					
1	салат из свежей капусты	100	85	2	4,5	9,17
2	сосиски (сардельки)	100	174,02	6,54	8,11	12,4
3	капуста тушеная					
4	компот из сухофруктов	200	110	10	0,06	35,2
5	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
6	бананы	170	110	1,9	0,04	26,0
	10 день					
1	винегрет овощной	100	114,61	1,65	12,54	15,1
2	котлеты рыбные	80	84,8	9,76	2,88	4,96
3	картофельное пюре	200	464,5	10	36	22,6
4	хлеб йодированный	50	107,2	3,07	1,07	20,9
5	напиток из облепихи	200	75,8	0,3	1,3	15,82
6	мандарины	100	53,0	0,8	0,2	13,3