

Утверждаю:

Директор МБОУ «Углицкая СОШ»



Задирако Н.А

Примерное 14-ти дневное меню

МБОУ «Углицкая СОШ»

для школьников возрастная категория

12-18 лет

Наименование блюда	Грамм	белки	жиры	углеводы	к/калорий	Тех.карта
1.Понедельник						
Каша гречневая рассыпчатая	150	18,9	4,95	93,15	502,5	39
Гуляш из курицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
Чай	200	0,2	0,0	0,4	6	46
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					713	
2.Вторник						
Рагу из овощей с мясом птицы	180	4,86	3,78	12,24	101,16	489
Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	128,4	49
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					405,06	
3.Среда						
Суп рыбный	250	5,75	8,75	8	132	23
Компот из с/ф	200	3,6		110	452	51
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					759,5	
4.Четверг						
Плов с мясом	200	16,4	12,8	23,6	272	26
Кофейный напиток	200	0,24		4,08	17,28	49
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					464,78	
5.Пятница						
Каша «Дружба»	180	6,12	8,28	43,38	270,5	28
Чай	200	0,2		0,4	6	46
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					452	
6.Понедельник						
Макароны отварные	180	15,6	1,65	104,55	140,73	38
Гуляш из курицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	128,4	49
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					473,63	
7.Вторник						
Суп «Борщ»	250	6,5	4,5	8,5	99,75	25
Компот из с/ф	200	3,6		110	452	51
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					727,25	
8.Среда						
Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	31
Котлета	80	15,7	6,12	57,9	118,4	99

Кофейный напиток	200	0,24		4,08	17,28	49
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					311,18	
9. Четверг						
Горошница	150	34,5	2,4	76,2	471	
Гуляш из курицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
Чай	200	0,2		0,4	6	46
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					681,5	
10. Пятница						
Каша пшенная	180	6,12	9,18	25,74	207,72	29
Компот из с/ф	200	3,6		110	452	51
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,5	
Итого					835,22	
11. Понедельник						
Каша гречневая рассыпчатая	150	18,9	4,95	93,15	502,5	39
Гуляш из курицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	128,4	48
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,50	
Итого					835,4	
12. Вторник						
Горошница	150	34,5	2,4	76,2	471	57
Гуляш из курицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
Чай	200	0,2		0,4	6	46
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,50	
Итого					681,5	
13. Среда						
Плов с мясом	200	16,4	12,8	23,6	272	26
Кофейный напиток	200	0,24		4,08	17,28	49
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,50	
Итого					464,78	
14. Четверг						
Суп рыбный	250	5,75	8,75	8	132	23
Компот из с\ф	200	3,6		110	452	51
Хлеб	66	5,16	2,01	33,36	175,50	
Итого					759,5	