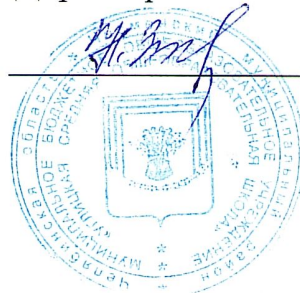


Утверждаю:

Директор МБОУ «Углицкая СОШ»

Задирако Н.А.



Примерное 14-ти дневное меню

МБОУ «Углицкая СОШ»

для школьников

возрастная категория

7- 11 лет

Наименование блюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий	Тех.карта
<b>1.Понедельник</b>						
Омлет натуральный	150	3,5	5,2	2,6	334,4	200
Зеленый горошек	50	2,2	2,2	2,1	34,5	41
Чай	200	0,2	0,00	14,00	70,33	46
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>8,97</b>	<b>8,47</b>	<b>25,00</b>	<b>546,45</b>	
<b>2.Вторник</b>						
Рагу из овощей с мясом птицы	200	6,02	7,77	27,0	137,22	489
Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	48
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,61</b>			<b>389,64</b>	
<b>3.Среда</b>						
Макароны отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,7	38
котлета	80	8,97	7,21	8,21	135,21	99
Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	51
хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
Булочка	60	6,63	7,39	42,38	262,76	6
<b>Итого</b>					<b>464,18</b>	
<b>4.Четверг</b>						
Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	50	1,0	0,04	2,3	21	ТК № 2
Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446	26
Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	49
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
<b>Итого</b>					<b>690,22</b>	
<b>5.Пятница</b>						
Каша «Дружба» молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,1	28
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	47
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75,0	16
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	5
<b>Итого</b>					<b>569,32</b>	
<b>6.Понедельник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	11,8	8,76	29,2	389,6	42
Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	48
хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
Масло сливочное	120	0,06	8,2	0,1	75,0	16
<b>Итого</b>					<b>717,02</b>	
<b>7.Вторник</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	38,6	243,8	39
Мясо курицы с соусом	50/15	18,11	11,11	0,06	237,24	27
Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	51
Хлеб	502	3,07	1,07	6,3	107,22	
Сыр (Российский,др)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	17
<b>Итого</b>					<b>737,06</b>	

<b>8.Среда</b>						
Рыба припущенная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63,0	43
Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	37
Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,00	49
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
<b>Итого</b>					<b>423,47</b>	
<b>9.Четверг</b>						
Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	34
Чай с лимоном	200	0,2	0,00	14,00	70,33	47
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
Апельсин	1230	1,1	0,2	9,7	51,6	4
<b>Итого</b>					<b>503,15</b>	
<b>10.Пятница</b>						
Каша пшеничная	180	6,12	9,18	25,74	207,72	29
Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	51
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	16
<b>Итого</b>					<b>484,14</b>	
<b>11.Понедельник</b>						
Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	31
Биточки	80	8,97	7,21	8,2	135,21	99
Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	48
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
<b>Итого</b>					<b>526,62</b>	
<b>12.Вторник</b>						
Горошница	150	34,5	2,4	76,2	471	57
Гуляш из мяса птицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
Чай	200	0,2		14	70,33	46
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
Яблоко	120	0,3	0,2	13,7	62,4	
<b>Итого</b>					<b>739,95</b>	
<b>13.Среда</b>						
Огурцы свежие(или соленые) в нарезке	50	1,0	0,04	2,3	21	2
Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446	26
Кофейный напиток	200	3,52	1,72	25,49	145,2	49
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
<b>Итого</b>					<b>719,42</b>	
<b>14.Четверг</b>						
Омлет натуральный	150	3,5	5,2	2,69	334,4	200
Зеленый горошек	50	2,2	2,2	2,1	34,5	41
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	47
Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	
<b>Итого</b>					<b>517,12</b>	