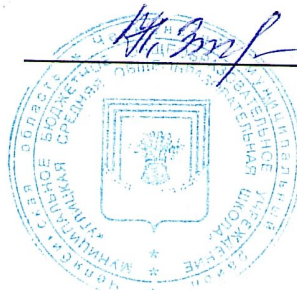


Утверждаю:

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
<b>1.Понедельник</b>						
Иогурт	100	2,54	1,2	18,05	94,1	
Яблоко	192	0,7	0,7	18,81	86,4	
<b>Итого</b>					<b>180,5</b>	
<b>2.Вторник</b>						
Сок	200	0,2		19	80	
<b>Итого</b>					<b>80</b>	
<b>3.Среда</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	18,9	4,95	93,15	502,5	39
Биточки	80	15,7	6,12	57,9	118,4	99
<b>Итого</b>					<b>620,9</b>	
<b>4.Четверг</b>						
Банан	142,86	1,50	0,50	21,00	96,00	5
<b>Итого</b>					<b>96,00</b>	
<b>5.Пятница</b>						
Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	37
Рыба припущенная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63,0	43
<b>Итого</b>					<b>200,25</b>	
<b>6.Понедельник</b>						
Булочка сдобная	60	4,46	4,50	29,69	178,79	6
Апельсин	250/300	2,97	0,66	26,73	132	4
<b>Итого</b>					<b>310,79</b>	
<b>7.Вторник</b>						
Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	31
Гуляш из курицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
<b>Итого</b>					<b>167,99</b>	
<b>8.Среда</b>						
Яблоко	192	0,7	0,7	18,81	86,4	
Иогурт «Нежный»	100	2,54	1,2	18,05	94,1	
<b>Итого</b>					<b>180,5</b>	
<b>9.Четверг</b>						
Булочка с повидлом	70	4,9	4,34	42,42	228,2	6
Сок	200	0,2		19	80	
<b>Итого</b>					<b>308,2</b>	
<b>10.Пятница</b>						
Макаронны отварные	180	15,6	1,65	104,55	505,5	38
Гуляш из курицы	50	2,55	1,05	2,5	29	27
<b>Итого</b>					<b>534,5</b>	
<b>11.Понедельник</b>						

Яблоко	192	0,7	0,7	18,81	86,4	
<b>Итого</b>					<b>86,4</b>	
<b>12. Вторник</b>						
Булочка сдобная	60	4,46	4,50	29,69	178,79	6
апельсин	250/300	2,97	0,66	26,73	132	4
<b>Итого</b>					<b>310,79</b>	
<b>13. Среда</b>						
Банан	142,86	1,50	0,50	21,00	96,00	5
<b>Итого</b>					<b>96,00</b>	
<b>14. Четверг</b>						
Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	34
<b>Итого</b>					<b>274</b>	