



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Кулундинская СОШ №3»
Т.А.Чугреева

10-дневное МЕНЮ
МБОУ «Кулундинская СОШ № 3»
Завтраки

№ ТТК	1 неделя 12-18 лет					
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
37.	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134
270.	Чай с лимоном	200/7	-	-	14,30	55,5
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
42.	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
531.	Йогурт	200	10	6,40	17	174
1031.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	72
ИТОГО:		852	19,35	15,75	82,51	554,4
ВТОРНИК						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
124.	Перловый гарнир	180	5,04	5,28	32,28	200
1.	Гуляш	90	11,64	13,43	2,30	176,63
6.	Кофейный напиток	200	3,2	2,6	16,2	101
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
368.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
ИТОГО:		700	22,58	22,75	82,88	629,93
СРЕДА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
188.	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	220 /20	15,0	20,4	85,3	422,8
368а.	Груша	200	1,0	1,0	20,6	92
943.	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
ИТОГО:		670	18,1	22,04	132,4	607,1
ЧЕТВЕРГ						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
2.	Рисовый гарнир	180	8,73	14,61	75,0	447,7
541.	Рыбная котлета	90	8,36	5,35	10,45	125,95
270.	Чай с лимоном	200/7	-	-	14,3	55,5
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
1031.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	72
ИТОГО:		700	20,79	21,0	128,45	765,45
ПЯТНИЦА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
759.	Картофельное пюре	150	3,75	5,08	24,1	156,33
3102.	Курица в соусе с томатом	80/50	25,13	12,59	5,73	193,3
95.	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	24,76	94,58
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
2715.	Винегрет	100	2,0	5,2	18,5	88

ИТОГО:	610	32,96	23,53	85,59	596,51
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

2 неделя 12-18 лет						
-------------------------------	--	--	--	--	--	--

№ ТТК	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
189.	Каша манная молочная	200	6,63	7,96	30,13	224,09
943.	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,3	58,5
531	Снежок	200	10	6,4	17	174
878.	Хлеб подсолнечный	30	1,9	0,8	12,5	50
ИТОГО:		630	18,73	15,16	73,93	506,59

ВТОРНИК						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
96.	Горошница	200	6,0	4,4	20,0	226
79.	Тефтеля мясная	90	11,0	13,6	7,2	209,6
868.	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
368.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
ИТОГО:		720	19,74	19,44	84,06	682,1

СРЕДА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
165.	Гречневый гарнир	150	11,2	6,96	46,32	297,60
1.	Гуляш	90	11,64	13,43	2,30	176,63
943.	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28
878.	Хлеб подсолнечный	30	4,92	4,75	21,66	117
1031.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	72
ИТОГО:		670	29,76	25,54	100,48	691,23

ЧЕТВЕРГ						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
688.	Макаронны	180	5,52	4,52	46,45	168,45
311(3).	Биточки мясные	90	3,5	13,7	-	206
959.	Какао с молоком	200	5,9	6,75	9,91	122
42.	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54,6
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
ИТОГО:		485	20,3	30,04	68,86	615,35

ПЯТНИЦА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
529	Азу	180	12,5	8,5	21,4	220
95.	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	24,76	94,58
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
15.	Овощная нарезка (огурец и помидор)	100	0,8	6,4	70,2	108
368.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
ИТОГО:		710	16,18	16,36	148,46	574,88