

Утверждаю

Директор школы

Т.М.Горохова

Меню для среднего звена

<i>Первый день</i>	№ техн. карты	Наименование	Выход (г)				
		<i>обед</i>	5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	48	борщ с капустой и картофелем со сметаной с тефтелями п/ф	250/20/25	6,8	9,1	15,1	266
	10	картофельное пюре	200	2,17	4,07	14,05	95,47
	14	котлета (замороженный п/ф)	100	12,24	17,38	7,59	235,87
	29	соус красный основной	50	1,6	1,2	1,25	22
	16	хлеб порционный		8	2	47	80
	18	огурец свежий	60	0,8	0,1	2,8	15
	21	кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	58	пряник	40	4,02	8,54	32,47	221,78
		итого за день:		40,73	52,04	168,31	1222,12
<i>второй день</i>		<i>обед</i>	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	56	куриный суп с лапшой	250	2,64	6,14	20	86
	68	гречка отварная с маслом сливочным	200	15,28	13,78	12,56	258
	14	тефтели п\ф	100	5,2	5	18,4	240
	29	соус белый основной	60	5,4	14,2	7,2	178
	36	кисель яблочный(концентрат) с витамином С	200	0,2	0	3,4	26,3
	18	булочка (плюшка)	100	7,9	9,4	55	334
	16	хлеб	30	8	2	47	80
		итого за день:		45,52	50,72	171,66	1238,3
<i>третий день</i>		<i>обед</i>	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	31	рассольник с тефтелями и сметаной	250/25/15	2,4	55	17,86	362,3
	7	макароны с слив.маслом	200	3,08	5,24	23,41	236,06
	98	наггетсы	100	7	7	13	160
	46	соус красный основной	60	5,4	14,2	7,2	64
	42	икра кабачковая	20	1,98	3,89	9,23	77,37
	24	компот	200	0,6	0	18,1	76,2
	16	хлеб	30	8	2	47	80
		итого за день:		31,47	87,33	180,11	1377,93

<i>четвертый день</i>		<i>обед</i>	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	67	суп свекольник с тефтелями и сметаной	250/25/15	2,4	55	17,86	236,7
	39	картофель отварной	200	2,17	4,07	14,05	115,3
	14	тефтели п\ф	100	5,2	5	18,4	240
	29	соус белый основной	60	5,4	14,2	7,2	178
	49	горошек консервированный	20	3,8	1,5	18	106
	20	какао с молоком	200	3,6	4,26	25,15	156,61
	76	бутерброд с маслом и сыром	30/10/15,0	6,45	7,27	17,77	162,3
		итого за день:		29,42	91,7	128,23	1241,91
<i>пятый день</i>		<i>обед</i>	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	72	суп гороховый с тефтелями	250/25	23,3	25,1	98	262,2
	159	отварная перловка с тушенкой	200	6,1	5,2	18,4	123,9
	122	кукуруза консервированная	60	5,4	14,2	7,2	178
	16	хлеб	30	8,5	2	62	98
	18	булочка (плюшка)	100	7,9	9,4	55	334
	44	сок	200	0	0	11,2	106
		итого за день:		54	63,6	273,8	1268,1
<i>шестой день</i>		<i>обед</i>	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	25	суп с макаронами и тушенкой	250	1,7	3,6	4,3	328
	6	рис отварной	200	8	1	77,3	257
	93	бедро тушеное	100	25,4	14,9	3,18	243
	21	кофейный напиток с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109
	26	помидор свежий	30	0	0	15,29	61
	58	печенье весовое	30	4	18	65	186
	16	хлеб	30	8,5	2	62	98
		итого за день:		50,8	41,65	261,22	1329
<i>седьмой день</i>		<i>обед</i>	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	50	щи с тефтелями и со сметаной	250/25/15	2,4	55	17,86	223,6
	34	сыром	200	2,6	18,3	16,7	239
	14	котлета (замороженный п/ф)	100	56,41	23,9	0,005	226
	29	соус белый основной	60	5,4	14,2	7,2	178
	18	огурец свежий	30	0,8	0,1	2,8	15

	16	хлеб	30	8,5	2	62	98
	69	вафли	30	5,4	32	32	63
	36	кисель яблочный(концентрат) с витамином С	200	0,4	0,4	9,8	47
		итого за день:		82,21	146,7	159,365	1135,6
восьмой день		обед	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	31	рассольник с тефтелями и сметаной	250/25/15	2,4	55	17,86	194
	68	гречка отварная с маслом сливочным	200	15,28	13,78	42,56	258
	14	тефтели пф	100	5,2	5	58,4	201
	29	соус красный основной	60	5,4	14,2	7,2	178
	16	хлеб	30	8	2	47	80
	24	компот	200	0,6	0	18,1	76,2
	58	пряник	30	4,02	8,54	28,1	180
		итого за день:		42,8	106,02	233,12	1297,2
девятый день		обед	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	35	суп картофельный с тушенкой	250	13,2	23	15	206,4
	7	макароны с слив.маслом	200/10	3,08	5,24	23,41	236,06
	14	котлета (замороженный п/ф)	100	12,24	17,38	7,59	230
	46	соус белый основной	60	5,4	14,2	7,2	64
	22	зеленый горошек	30	3	0	6	35
	16	хлеб	30	8	2	47	80
	20	какао с молоком	200	3,6	4,26	25,15	156,61
	39	хлеб с джемом	30/20	8,5	2	62	108
		итого за день:		57,28	68,25	207,16	1168,07
десятый день		обед	выход, г. 5-9 кл	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	71	суп с фасолью и тефтелями	250	23,3	26,2	3,9	332,3
	6	рис отварной	200/10	8	1	37,3	213
	98	наггетсы	100	7	7	13	160
	29	соус красный основной	60	5,4	14,2	7,2	98
	44	сок	200	0	0	11,2	106
	16	хлеб	30	8	2	47	80
	58	печенье весовое	30	4	18	65	186
		итого за день:		57,6	75,9	198,5	1305,3