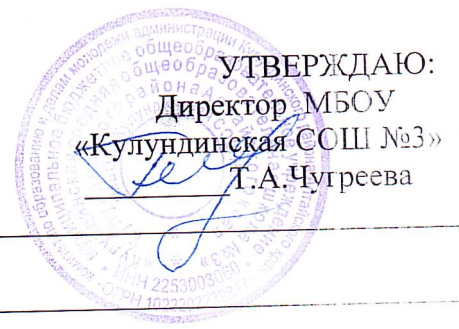




**10-дневное МЕНЮ  
МБОУ «Кулундинская СОШ № 3»**

№ ТТК	1 неделя 7-18 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	0,20	-	14,30	55,5
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
292.	Булка сдобная	100	53	46	84	347
531.	Йогурт	200	10	6,40	17	174
<b>ИТОГО:</b>		<b>730</b>	<b>67,27</b>	<b>56,93</b>	<b>150,31</b>	<b>774,8</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>700</b>	<b>22,58</b>	<b>22,75</b>	<b>82,88</b>	<b>629,93</b>
СРЕДА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
188.	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	240 /20	15,0	20,4	85,3	422,8
368а.	Груша	200	1,0	1,0	20,6	92
943.	Чай с сахаром	220	0,22	-	15,4	30,8
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>18,12</b>	<b>22,04</b>	<b>133,8</b>	<b>609,90</b>
ЧЕТВЕРГ						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
2.	Рисовый гарнир	180	8,73	14,61	75,0	447,7
486.	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	90	13,9	7,9	6,5	150
270.	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>707</b>	<b>26,5</b>	<b>23,6</b>	<b>124,5</b>	<b>789,5</b>
ПЯТНИЦА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
759.	Картофельное пюре	150	3,75	5,08	24,16	156,33
3102.	Курица в соусе с томатом	80/50	25,13	12,59	5,73	193,3
868.	Компот из сухофруктов	0,04	0,18	-	24,76	94,02
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
2715.	Винегрет	100	2,0	5,2	18,5	88
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>	<b>32,82</b>	<b>23,51</b>	<b>85,65</b>	<b>596</b>





УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Кулундинская СОШ №3»

Т.А. Чугреева

2 неделя

7-18 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	58,5
531	Снежок	200	10	6,4	17	174
878.	Хлеб подсолнечный	30	1,9	0,8	12,5	50
292.	Булка сдобная	100	53	46	84	347
<b>ИТОГО:</b>		<b>730</b>	<b>71,53</b>	<b>61,16</b>	<b>157,63</b>	<b>853,59</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>19,74</b>	<b>19,44</b>	<b>84,06</b>	<b>682,1</b>
СРЕДА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
165.	Гречневый гарнир	160	12	8	49	317
1.	Гуляш	90	11,64	13,43	2,30	176,63
943.	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28
878.	Хлеб подсолнечный	50	3,16	1,33	20,8	83,33
1031.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	72
<b>ИТОГО:</b>		<b>700</b>	<b>28,8</b>	<b>23,16</b>	<b>102,3</b>	<b>676,96</b>
ЧЕТВЕРГ						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
688.	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
311(3).	Биточки мясные	90	3,5	12,7	-	206
6.	Кофейный напиток	200	3,2	2,6	16,2	101
42.	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54,6
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>18,7</b>	<b>25,79</b>	<b>60,43</b>	<b>628,04</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>16,18</b>	<b>16,36</b>	<b>148,46</b>	<b>574,88</b>