

Утверждаю:
И.о. директора школы:



А.Г.Костенко

МЕНЮ Ш НЕДЕЛЯ

№ технолог. карты	ПОНЕДЕЛЬНИК 13.09.21	5-8 класс			1-4 класс		
		Выход, гр.		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	Выход, гр.		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
28	Огурцы порционные	100	54,71	0,7/0,1/1,7/10,3	60	45,94	0,42/0,06/1,02/6,18
41	Суп картофельный с фасолью	250		7,5/7,9/16,88/180,6	200		6,8/5,4/8,8/111
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100		16,5/14,8/6,6/225,2	90		14,8/13,3/5,9/202,7
65	Спагетти отварные с маслом	180		7,74/4,86/48,24/268,38	150		6,45/4,05/40,2/223,65
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
109	Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200		0,2/0,2/16,06/66	200		0,2/0,2/16,06/66
ВТОРНИК 14.09.21							
29	Помидоры порционные	100	52,55	1,17/0,17/3,83/23	60	47,77	0,66/0,12/2,28/13,8
34	Суп гороховый с мясом	250		11,25/7/17,25/176,25	200		9/5,6/13,8/141,0
148	Рыба запеченная под сырнo-овощной шапкой(минтай)	100		21,9/17,5/6,9/272,6	90		19,7/15,7/6,2/245,3
50	Картофельное пюре с маслом	180		3,69/9,36/26,82/207,72	150		3,3/7,8/22,35/173,1
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
107	Сок фруктовый	200		0/0/0,2/94,4	200		0/0/0,2/94,4
СРЕДА 15.09.21							
17	Яйцо отварное	50	78,55	5,95/5,05/0,3/70,7	50	68,49	5,95/5,05/0,3/70,7
1	Сыр порциями	10		2,4/2,36/0/31	10		2,4/2,36/0/31
31	Борщ с мясом и сметаной	250		7,75/9/11,5/159,75	200		6,2/7,2/9,2/127,8
89	Гуляш (свинина)	100		16,54/15,5/3,67/220,5	90		18,71/19,9/7,52/278,3 14,8/13,9/3,3/198,4
205	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80		3,78/5,4/21,06/147,42	100/50		3,1/4,5/17,5/122,8
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	30/25		2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
	Компот яблочно-клубничный	200		0,22/0,12/16,66/69,6	200		0,22/0,12/16,66/69,6
ЧЕТВЕРГ 16.09.21							
28	Огурцы порционные	100	72,88	0,7/0,1/1,7/10,3	60	64,49	0,42/0,06/1,02/6,18
36	Суп рыбный с крупой	250		6,25/10,75/15,75/184,75	200		5/8,6/12,6/147,8
	Курица запеченная с сыром	105		25,93/18,06/0,63/269,22	95		22,2/15,4/0,5/230,7
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64/6,12/40,8/252,36	150		7,2/5,1/33,9/210,3
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
98	Компот из сухофруктов	200		0,2/0/14/96/61,8	200		0,2/0/14,69/61,8
ПЯТНИЦА 17.09.21							
9	Икра свекольная	100	72,81	2,1/7,1/12,1/120,8	60	65,41	1,3/4,3/7,3/72,5
30	Щи с мясом и сметаной	250		8/7,75/9,5/139	200		6,4/6,2/7,6/111,2
88	Мясо тушеное	100		19,4/8,4/5,3/174,6	90		17,5/7,6/4,8/157,1
64	Макароны отварные с маслом	180		7,74/4,86/48,24	150		6,45/4,05/40,2/223,65
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	45/25		3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200		0/0/19,8/81,6	200		0/0/19,8/81,6