

Утверждаю:
И.о. директора школы:
А.Г.Костенко



МЕНЮ

№ технол. карты		1-4 класс			5-8 класс		
		Выход гр.		Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	Выход гр.		Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК 27.09.2021			65,53			77,16	
29	Помидоры порционные	60	5,60	0,66/0,12/2,28/13,8	100	9,33	1,17/0,17/3,83/23
46/1	Суп овощной с гренками	200/10	4,32	3,2/7,4/15,6/141,6	250/12	5,34	4,19/9,69/20,44/185,5
58	Филе птицы запеченное с овощами	90	34,41	12,39/14,03/2,55/188,2	100	39,17	13,77/15,59/2,84/209,12
209	Булгур отварной с маслом	150	8,13	5,8/5,1/26,1/172,8	180	9,80	7,02/6,12/31,32/207,36
119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	2,25/ 1,60	3,55/0,35/22,1/120 1,71/0,33/11/16/54,39	60/ 35	2,70/ 1,60	4,26/0,42/26,52/144 2,0/0,39/13,02/63,46
107	Сок фруктовый	200	9,22	0/0/0,2/94,4	200	9,22	0/0/23,22/94,4
ВТОРНИК 28.09.2021			60,01			69,26	
13	Маринад из моркови	60	1,74	1,2/4,2/6,18/67,92	100	2,50	2/7,1/10,3/113,17
37	Суп картофельный с мясом	200	11,78	6/5,4/10,8/115,60	250	13,97	7,5/6,75/13,5/144,5
92	Котлета мясная с тыквой	90	31,75	15/13/7,3/206,1	100	35,29	18,8/16,2/9,1/257,6
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,52	7,2/5,1/33,9/210,3	180	9,0	8,64/6,12/40,68/252,36
119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	2,25/ 1,37	3,55/0,35/22,1/120 1,71/0,33/11/16/54,39	60/ 35	2,70/ 1,60	4,26/0,42/26,52/144 2,0/0,39/13,02/63,46
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	4,20	0/0/24,4/81,4	200	4,20	0/0/24,4/81,4
СРЕДА 29.09.2021			64,82			75,92	
214	Морская капуста	60	7,20	0,27/5,26/0,82/51,55	100	12	0,46/8,78/1,38/85,92
48	Уха с рыбой	200	3,81	7,2/6,4/8/117,6	250	4,81	9/8/10/147
89	Гуляш	90	35,40	13,66/22,45/3,3/272,07	100	38,96	16,77/27,1/4,43/331,3
53	Рис отварной с маслом	150	6,20	3,3/4,95/32,25/186,45	180	7,28	3,96/5,94/38,7/223,74
119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	2,25/ 1,37	3,55/0,35/22,1/120 1,71/0,33/11/16/54,39	60/ 35	2,70/ 1,60	4,26/0,42/26,52/144 2,0/0,39/13,02/63,46
100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	8,57	0,2/0/15,56/63,2	200	8,57	0,2/0/15,6/63,2
ЧЕТВЕРГ 30.09.2021			76,65			93,44	
28	Огурцы порционные	60		0,42/0,06/1,02/6,18	100		0,7/0,1/1,7/10,3
31	Борщ с мясом и сметаной	200		2,87/4,39/8,74/138	250		7,75/9/11,5/159,75
126	Бефстроганов (говядины)	90		16,65/8,01/4,86/158,2	100		18,5/8,9/5,4/175,8
65	Спагетти отварные с маслом	150		6,45/4,05/40,2/223,6	180		7,74/4,68/48,24/268,38
119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	2,25/ 1,37	3,55/0,35/22,1/120 1,71/0,33/11/16/54,39	60/ 35	2,70/ 1,60	4,26/0,42/26,52/144 2,0/0,39/13,02/63,46
99	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200		0,2/0/15,56/64	200		0,2/0/15,56/64
ПЯТНИЦА 01.10.2021			41,23			48,97	
9	Икра свекольная	60	1,74	1,26/4,26/7,26/72,48	100	2,86	2,1/7,1/12,1/120,8
144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	10,24	2,6/7,3/7/113,8	250	13,18	5,8/9,18/8,75/142/23
182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,44	19,4/3,5/3,6/123,0	100	22,01	21,5/3,9/4/136,6
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	2,18	3,3/3,9/25,65/151,35	180	2,61	3,96/4,68/30,78/181,62
119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	2,25/ 1,37	3,55/0,35/22,1/120 1,71/0,33/11/16/54,39	60/ 35	2,70/ 1,60	4,26/0,42/26,52/144 2,0/0,39/13,02/63,46
98	Компот из сухофруктов	200	4,01	0,4/0/27/110	200	4,01	0,4/0/27/110