Утверждаю:

И.о. директора школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПОНЕДЕЛЬНИК** |  | **5-8 класс** | **1-4 класс** |
| **№ технолог. карты** | **Выход,гр.** | **Пищевая/энергетическаяценностьБ/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)** |  | **Выход,гр.** | **Пищевая/энергетическаяценность****Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)** |  |
| 9 | Икра свекольная | 100 | 2,1/7,1/12,1/120,8 | 80,27 | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 | 68,61 |
| 39 | Суп куриный с рисом | 250 | 5,5/9,5/11,5/154 | 200 | 4,4/7,6/9,2/123,2 |
| 86 | Жаркое с мясом | 280 | 19,3/36,12/28,56/516,88 | 250 | 17,3/32,3/25,5/461,5 |
| 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/35 | 4,26/0,42/26,52/1442,0/0,39/13,02/63,46 | 50/30 | 3,55/0,35/22,1/1201,71/0,33/11/16/54,39 |
| 107 | Сок фруктовый  | 200 | 0/0/19.6/78 | 200 | 0/0/19.6/78 |
|  | **ВТОРНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,17 | 48,33 | 60 | 1,2/4,2/6,18/67,92 | 41,62 |
| 41 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,5/6,75/11/138,75 | 200 | 6,8/5,4/8,8/111 |
| 146 | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 100 | 21,4/3,8/3,5/134,3 | 90 | 19,26/3,42/3,15/120,87 |
| 53 | Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/223,74 | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/35 | 34,26/0,42/26,52/1442,0/0,39/13,02/63,46 | 50/30 | 3,55/0,35/22,1/1201,71/0,33/11/16/54,39 |
| 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/28,6/110 | 200 | 0,4/0/28,6/110 |
|  | **СРЕДА** |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Огурцы порционные | 100 | 0,7/0,1/1,7/10,3 | 58,12 | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | 48,40 |
| 47/1 | Суп из тыквы с гренками | 250/12 | 5,25/21,5/24,75/314,25 | 200/10 | 4,2/17,2/19,8/251,4 |
| 80 | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,48/14,79/6,59/225,2 | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 |
| 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 | 60/35 | 4,26/0,42/26,52/1442,0/0,39/13,02/63,46 | 50/30 | 3,55/0,35/22,1/1201,71/0,33/11/16/54,39 |
| 155 | Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква) | 200 | 0,28/0/15,6/63,8 | 200 | 0,28/0/15,6/63,8 |
|  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Помидоры порционные | 100 | 1,17/0,2/3,83/23 | 70,91 | 60 | 0,66/0,12/2,28/13,8 | 62,15 |
| 187 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| 83 | Филе птицы запеченное спомидорами | 100 | 22,5/12,8/1,5/211,1 | 90 | 20,2/11,5/1,3/189,9 |
| 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/252,36 | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 |
| 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/35 | 4,26/0,42/26,52/1442,0/0,39/13,02/63,46 | 50/30 | 3,55/0,35/22,1/1201,71/0,33/11/16/54,39 |
| 106 | Компот фруктово-ягодный(яблоко-жимолость) | 200 | 0/0/15,2/60,8 | 200 | 0/0/15,2/60,8 |
|  | **ПЯТНИЦА** |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,2/0,4/14,7/68 | 78,44 | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | 64,05 |
| 33 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/163,25 | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 |
| 57 | Котлета мясная с сыром | 100 | 20/18,43/3,22/258,7 | 90 | 18/16,59/2,9/232,8 |
| 64 | Макароны 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 | 4,26/0,42/26,52/1442,0/0,39/13,02/63,46 | 50/30 | 3,55/0,35/22,1/1201,71/0,33/11/16/54,39 |
| 103 | Компот фруктово-ягодный(красная смородина) | 200 | 0,2/0/14,9/61,8 | 200 | 0,2/0/14,9/61,8 |

А.Г.Костенко

**МЕНЮ IV НЕДЕЛЯ**