

Утверждено

МКОУ СОШ №5 г. Майского

Т. М. Корнейчук



**Примерное десятидневное меню МКОУ СОШ №5 г. Майского  
на 2021-2022 учебный год**

1 день	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Булка сдобная	1/60		6,2	4,6	53	274,7	
		Сыр	№42	1/15		3,48	4,43	0	54,6
		Масло сливочное		1/10		0,0	8,2	0,1	75,0
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,2	0	14	28,0
		<b>Итого:</b>		<b>285,00</b>		<b>9,8 8</b>	<b>17,23</b>	<b>67,10</b>	<b>432,30</b>
	Обед	Лапша яичная на курином бульоне	№208	1/200	Лапша яичная 11,3г Соль 2г Лук 9.6г Морковь 10г М. растительное 4г Зелень-1г	8.6	61.6	64	844
		Сосиска отварная	№243	1/60		7,4	22,84	1,8	247,15
		Каша гречневая	№679	1/100	Гречка 35г М.сливочное 3.5г Соль 2г	7,46	5,61	35,84	230,45
		Соус красный основной	№537		Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,005г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,005г	7,1	5,6	14,6	134,0
		Хлеб пшеничный		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>		<b>600,00</b>		<b>33,56</b>	<b>96,85</b>	<b>149,44</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>885,00</b>		<b>43,44</b>	<b>114,08</b>	<b>216,54</b>	<b>2054,70</b>

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
2 день	Завтрак	Яйцо отварное	№424	1/40		5.1	4.6	0.3	63,0	
		Булка сдобная		1/60		6.2	4.6	53	274.7	
		Масло сливочное		1/10		0,0	8,2	0,1	75,0	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
			<b>Итого:</b>		<b>310,00</b>		<b>11,50</b>	<b>17,40</b>	<b>67,40</b>	<b>440,70</b>
	Обед	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	№201	1/200	Картофель 40г Крупа пшеничная 4г Морковь 8г Лук 5г М. растительное 4г Соль 1г Зелень 1г	4,79	6,03	12,42	118,62	
		Плов с мясом курицы	№304	1/150	Мясо курицы 131 Морковь 10г Лук 6г М.растительное 5г Рис 34г Соль 2г	20,30	17,0	35,69	377,0	
		Хлеб пшеничный		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
			<b>Итого:</b>		<b>590,00</b>		<b>28,09</b>	<b>24,63</b>	<b>81,31</b>	<b>662,42</b>
			<b>Итого за день:</b>		<b>900,00</b>		<b>39,59</b>	<b>42,03</b>	<b>148,71</b>	<b>1063,12</b>

		Меню	№ технологическо й карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
3 день	Завтрак	Булочка с наполнителем		1/110		6.2	4.6	53	274.7
		Кофейный напиток с молоком	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	1,4	2,0	22,4	116,00
			<b>Итого:</b>	<b>310,00</b>		<b>7,6</b>	<b>6,6</b>	<b>75,4</b>	<b>390,70</b>
		Жаркое по- домашнему из мяса птицы	№307	1/80/160	Мясо курицы 131г Хлеб 11г Лук 6г Морковь 8г М.растительное 4г Соль 1г Зелень 1г	27,53	7,47	21,95	265,0
		Хлеб пшеничный		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>	<b>480,00</b>		<b>30,53</b>	<b>8,67</b>	<b>55,15</b>	<b>391,80</b>
			<b>Итого за день:</b>	<b>790,00</b>		<b>38,13</b>	<b>15,27</b>	<b>130,55</b>	<b>782,50</b>

		Меню	№ технологическо й карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
4 день	Завтрак	Рогалик		1/70		5.53	7.56	40.04	249.9
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>	<b>270,00</b>		<b>5,73</b>	<b>7,56</b>	<b>54,04</b>	<b>277,90</b>
	Обед	Суп гороховый на курином бульоне	№206	1/200	Картофель 80г Горох 16.2г Морковь10г Лук 9.6г М.растительное 10г Соль1г Зелень 1г	4,39	5,49	4,22	107,8
		Запеканка творожная	№469	1/100	Рис 18г Творог 71г Сахар 6.67г Яйцо ¼ М.сливочное 3.34г Сухари панировочные 3.34 Ванилин 0.1г	27,84	18,0	32,4	279,6
		Стушённое молоко		1/20		1.4	1.7	11.2	65.9
		Хлеб пшеничный		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>		<b>36,63</b>	<b>34,49</b>	<b>81,02</b>	<b>580,10</b>
			<b>Итого за день:</b>	<b>830,00</b>		<b>42,36</b>	<b>40,05</b>	<b>135,06</b>	<b>858,00</b>



	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
5 день		Кекс	1/60		5,53	7,56	40,04	249,9	
		Какао с молоком	№274	1/200	Какао 3.6г Молоко 140г Сахар 12г	4,5	3,79	24,5	132,82
		<b>Итого:</b>		<b>260,00</b>		<b>10,03</b>	<b>11,35</b>	<b>64,54</b>	<b>382,72</b>
	Обед								
		Котлеты рубленые из мяса говядины	№608	1/80	Мясо говяжье 65г Хлеб 14г Сухари панировочные 5г М.растительное 3г Лук 29г Соль 1г Яйца 1/10	12,9	18,56	10,52	261,30
		Каша пшенная	№679	1/100	Пшено 38.8 М. сливочное 3.5г Соль 2г	6,6	5,72	37,88	229,5
		Хлеб пшеничный		1/40		2,8	1,2	19,2	98,8
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
		<b>Итого:</b>		<b>470,00</b>		<b>29,60</b>	<b>31,08</b>	<b>96,20</b>	<b>751,60</b>
			<b>Итого за день:</b>	<b>730,00</b>		<b>39,63</b>	<b>42,43</b>	<b>160,74</b>	<b>1134,32</b>

6 день		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Булка сдобная		1/60		6.2	4.6	53	274.7
		Сыр	№42	1/15		3.48	4.43	0	54.6
		Масло сливочное		1/10		0,0	8,2	0,1	75,0
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,2	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>	<b>285,00</b>		<b>9,8 8</b>	<b>17,23</b>	<b>67,10</b>	<b>432,30</b>
	Обед	Лапша яичная на курином бульоне	№208	1/200	Лапша яичная 11,3г Соль 2г Лук 9.6г Морковь 10г М. растительное 4г Зелень-1г	8.6	61.6	64	844
		Сосиска отварная	№243	1/60		7,4	22,84	1,8	247,15
		Каша гречневая	№679	1/100	Гречка 35г М.сливочное 3.5г Соль 2г	7,46	5,61	35,84	230,45
		Соус красный основной	№537		Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,005г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,005г	7,1	5,6	14,6	134,0
		Хлеб пшеничный		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
				<b>Итого:</b>	<b>600,00</b>		<b>33,56</b>	<b>96,85</b>	<b>149,44</b>
			<b>Итого за день</b>	<b>885,00</b>		<b>43,44</b>	<b>114,08</b>	<b>216,54</b>	<b>2054,70</b>

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
7 день	Завтрак	Яйцо отварное	№424	1/40		5.1	4.6	0.3	63,0	
		Булка сдобная		1/60		6.2	4.6	53	274.7	
		Масло сливочное		1/10		0,0	8,2	0,1	75,0	
		Сыр	№42	1/15		3.48	4.43	0	54.6	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
			<b>Итого:</b>		<b>740,00</b>		<b>14,98</b>	<b>21,83</b>	<b>67,40</b>	<b>495,30</b>
		Суп гороховый на курином бульоне	№206	1/200	Картофель 80г Горох 16.2г Морковь10г Лук 9.6г М.растительное 10г Соль1г Зелень 1г	4,39	5,49	4,22	107,8	
		Мясо кур отварное	№637	1/75	Мясо куриное 131г Лук 2.5г Соль 2г	15,43	10.20	0.0	154,69	
		Каша пшеничная	№679	1/100	Крупа пшеничная 30г М.сливочное 3.5г Соль 1г	6,6	4,38	35,27	213,71	
		Соус красный основной	№537	1/50	Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,005г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,005г	7,1	5,6	14,6	134,0	
		Хлеб пшеничный		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
			<b>Итого:</b>		<b>415,00</b>		<b>3 2,13</b>	<b>21,38</b>	<b>83,07</b>	<b>842,89</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1155,00</b>		<b>47,11</b>	<b>43,21</b>	<b>150,47</b>	<b>1338,19</b>		

	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
8 день	завтрак	Булочка с наполнителем	1/110		6,2	4,6	53	274,7	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	1,4	2,0	22,4	116,00
		<b>Итого:</b>		<b>310,00</b>		<b>7,60</b>	<b>6,60</b>	<b>75,4</b>	<b>390,07</b>
	Обед								
		Тефтели из мяса кур	№307	1/60	Мясо кур 108г Рис 10г Лук 20г М. растительное 5г Соль 1г	9,7	13,92	7,89	196,00
		Каша пшенная	№679	1/100	Пшено 38.8 М. сливочное 3.5г Соль 2г	6,6	5,72	37,88	229,5
		Соус красный основной	№537	1/50	Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,005г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,005г	7,1	5,6	14,6	134,0
		Хлеб пшеничный		1/40		2,8	1,2	19,2	98,8
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
	<b>Итого:</b>					<b>30,59</b>	<b>31,93</b>	<b>97,79</b>	<b>794,10</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>38,19</b>	<b>38,53</b>	<b>173,19</b>	<b>1184,17</b>	



		Меню	№ технологическо й карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
9 день	Завтрак	Рогалик с повидлом		1/70		5.53	7.56	40.04	249.9
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>	<b>270,00</b>		<b>5,73</b>	<b>7,56</b>	<b>54,04</b>	<b>277,90</b>
		Рыба, тушенная с овощами в томатном соусе	№11	1/80	Рыба минтай 79г Томат пюре 5г Лук 17,5г М.растительное 7г Морковь 23г Соль 3г	7.86	8.28	4.5	124.2
		Картофель отварной со сливочным маслом	№694	1/100	Картофель 114г М.сливочное 3.5г Соль 1г	2,7	5,9	12,9	112,0
		Хлеб пшеничный		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>	<b>420,00</b>		<b>13,56</b>	<b>15,38</b>	<b>50,60</b>	<b>363,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>690,00</b>		<b>19,29</b>	<b>22,94</b>	<b>104,64</b>	<b>640,90</b>		

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
10 день	Завтрак	Кекс с изюмом		1/60		3,84	10,56	32,16	321,60
		Какао с молоком	№274	1/200	Какао 3.6г Молоко 140г Сахар 12г	4,5	3,79	24,5	132,82
			<b>Итого:</b>	<b>260,00</b>		<b>8,34</b>	<b>14,35</b>	<b>56,66</b>	<b>454,42</b>
	Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/50	Свекла 35г Зеленый горошек 10г Лук репчатый 3 г Масло раст. 3г	11,56	8,4	30,09	234,73
		Котлеты рубленые из мяса говядины	№608	1/80	Мясо говяжье 65г Хлеб 14г Сухари панировочные 5г М.растительное 3г Лук 29г Соль 1г Яйца 1/10	12,9	18,56	10,52	261,30
		Макароны отварные	№688	1/100	Макароны 34г Соль 2г	5,52	4,52	26,45	168,45
		Масло сливочное		1/10		0,08	7,25	0,13	66,00
		Хлеб пшеничный		1/40		2,8	1,2	19,2	98,80
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,00
			<b>Итого:</b>	<b>480,00</b>		<b>22,95</b>	<b>35,46</b>	<b>172,5</b>	<b>704,55</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>680,00</b>		<b>31,29</b>	<b>49,81</b>	<b>229,16</b>	<b>1158,97</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_