

**Десятидневное меню на декабрь месяц МКОУ СОШ №5Г.Майского
на 2023-2024 учебный год ОВЗ СВО Бюджет**

1	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Кекс	1/60		3,84	10,56	32,16	321,6	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		260,00		4,04	10,56	46,16	349,6
	Обед	Макаронные отварные овощи тушеные	№ 309	1/100	Макаронные 35г М.сливочное 4г Соль 1г Лук 10г Тома паста 3г Морковь 8г	58,33	1,39	38,96	170,62
		Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
		Салат витаминный	№ 49	1/30	Капуста 10г Масло раст. 2г Соль 1г Зеленый горошек 12г Морковь 10г	8,29	6,8	24,73	187,24
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,0
		Итого			450,00		82,43	16,59	172,59
Итого за день					86,47	27,15	218,75	1239,96	

2	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/200	Молоко 140г. Сахар 10г Соль 1г М. сливочное 5г Рис 12г	6,03	1,28	21,04	165,5
		Чай с сахаром	№ 943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		450,00		6,23	1,28	35,04	193,5
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/40	Мясо куриное 75г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 35 М. сливочное 4г Соль 1г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Винегрет	№ 67	1/50	Картофель 10г Свекла 15г Масло раст. 3г Огурцы соленые 6 г Соль 1г Морковь 5г Зеленый горошек 12г	8,29	6,8	24,73	187,24
		Чай с сахаром	№ 943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50
		Итого		535,00		46,7	29,92	171,21	912,30
Итого за день			985,00		52,93	31,20	206,25	1092,49	

10		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	№ 204	1/150	Макаронны 35 г. Сыр 10г. Масло сливочное 5г. Сахар 1г. Соль 1г.	14,89	10,2	63,65	391,20
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	350,00		15,09	10,20	77,65	419,20
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 43	1/200	Мясо говяжье 70г Рис 35г Морковь 10г М.растительное 1г Лук 10г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из белокачанной капусты	№ 43	1/40	Капуста 30г. Морковь 10г. Масло раст.1г. Соль 1г.	0,85	3,05	5,19	51,54
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,0
			Итого	510,00		22,40	31,08	129,73	735,38
	Итого за день	860,00		37,49	41,28	207,38	1154,58		

3		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак	Рогалик			1/70		5,33	7,56	40,04	249,9
	Чай с сахаром	№943		1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		270,00		5,53	7,56	54,04	277,9
	Рыба филе тушёная в томате с овощами	№229		1/45	Рыба филе пангасиуса 50г Лук 10г Морковь 10г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78
	Картофельное пюре	№694		1/80	Картофель 100г М.сливочное 4г Соль 2г Молоко 20г	3,06	4,8	20,45	137,25
	Салат витаминный	№53		1/25	Морковь 20г. Яблоки 5г. Сахар 1г. Масло растит. 2г. Соль 1г.	11,56	8,4	30,09	234,73
	Чай с сахаром	№943		1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	ПР 481		1/30		4,00	2,80	40,00	208,00
	Хлеб ржаной	ПР 481		1/30		6,51	1,00	54,60	233,50
		Итого: 410,00					33,21	21,14	162,88
	Итого за день 680,00					38,74	28,70	216,92	1202,16

4	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр	1/60/10/15		20,67	18,96	90,16	591,52	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		285,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/50	Мясо говяжье 25г Мясо кур 34г. М.растительное 1г Лук 10г Соль 2г	11,07	11,58	16,36	155,19
		Каша гречневая	№302	1/100	Гречка 35г М.сливочное 4г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Салат витаминный	№ 49	1/40	Капуста 22г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь 10г Кукурузой 6г	8,29	6,8	24,73	187,24
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,0
		Итого		440,0		30,64	118,42	150,62	1684,00
Итого за день			725,0		51,51	137,38	254,78	2303,52	

5		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/200	Молоко 140г. Сахар 4г Соль 1г Рис 12г. Масло сливочное 5г	6,03	1,28	21,04	165,5
		Чай с сахаром	№ 943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:		400,00		6,23	1,28	35,04
	Обед	Гуляш из мяса говядины	№ 591	30/30	Мясо говядины 71г Масло растительное 4г Томат паста 3г Лук 10г Соль 1г	9,86	8,95	2,38	84,1
		Каша пшеничная	№679	1/100	Пшеничная 35г М. сливочное 5 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71
		Салат из свеклы	№ 33	1/30	Свекла 49г. Масло раст. 3г.	0,86	3,65	5,02	56,34
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50
			Итого:		450,00		28,03	20,78	151,27
		Итого за день		850,00		34,26	22,06	186,31	1017,15

8		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/200	Молоко 140г. Сахар 8г Соль 1г Рис 12г	6,03	1,28	21,04	165,5	
		Чай с сахаром	№ 943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:		400,00		6,23	1,28	35,04	193,5
	Обед									
		Котлеты рыбные из филе пангасиус	№229	1/40	Филе минтай 50г Лук 10,0г М.растительное 2 Хлеб 1г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 100г М.сливочное 5г Соль 2г Молоко 20г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№ 53	1/30	Свекла 28г Яблоки свежие 12г. Масло раст.3г Соль 1г. Зеленый горошек 15г	11,56	8,4	30,09	234,73	
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00	
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:		540,00		33,21	21,14	162,88	924,26
		Итого за		990,00		39,44	22,42	197,92	1117,76	

6		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
	Завтрак	Кекс		1/60		3,84	10,56	32,16	321,6	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:	260,00		4,04	10,56	46,16	349,6	
	Обед	Голубцы ленивые из мяса кур и говядины	№ 297	1/150	Мясо кур 34г Мясо говядина 25г Соль 1г. Масло растительное 6г. Лук 10г Рис 10г Капуста 100г	13,45	8,3	18,94	203,99	
		Соус красный основной	№537	1/50	Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,005г М. растительное 6г Томат паста 3г	7,10	5,60	14,60	134,00	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00	
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50	
						460,00	31,26	17,70	142,14	807,49
						Итого за день	720,00	35,30	28,26	188,30

7	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	№ 204	1/100	Макаронны 35г. Сыр 10г. Масло сливочное 5г. Соль 1г. Сахар 5г.	14,89	10,2	63,65	391,20
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		300,00		15,09	10,20	77,65	419,2
	Обед	Плов из мяса кур	№ 265	1/150	Мясо кур 75г Рис 35г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Винегрет	№ 67	1/40	Картофель 10г Свекла 10г Масло раст. 5г Огурцы соленые 6г Соль 1г Морковь 10г Зеленый горошек 12г	8,29	6,8	24,73	187,24
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,0
			Итого		400,00		29,84	34,83	149,27
	Итого за день		700,00		44,93	45,03	226,92	1290,28	

9		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
	Завтрак	Кекс		1/60		3,84	10,56	32,16	321,6	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:	260,00		4,04	10,56	46,16	349,6	
	Обед									
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/150	Мясо куриное 75г Лук 18г Соль 2г Картофель 100г Морковь 23г Томат паста 8г Масло растительное 2г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Салат витаминный	№53	1/40	Морковь 50г. Яблоки 5г. Масло растит. 1г. Соль 1г.	11,56	8,4	30,09	234,73	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
		Хлеб пшеничный	ПР 481	1/30		4,00	2,80	40,00	208,00	
		Хлеб ржаной	ПР 481	1/30		6,51	1,00	54,60	233,50	
			Итого :	450,00		43,37	25,80	134,69	910,48	
	Итого за день	710,00		47,41	36,36	180,85	1260,08			

