

**Десятидневное меню МКОУ СОШ №5 г. Майского на октябрь  
на 2023-2024 учебный год**

**для обучающихся льготной категории**

**(дети инвалиды и ОВЗ, дети чьи родители (законные представители) являются участниками СВО)**

1 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/10		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
			<b>Итого:</b>	<b>280,00</b>		<b>20,87</b>	<b>18,96</b>	<b>104,16</b>	<b>619,52</b>
	Обед	Макароны отварные с овощами	№ 309	1/100	Макароны 35г М.сливочное 5г Соль 4г Лук 10г Зел. Горошек 9г Тома паста 1г Морковь 10г	58,33	1,39	38,96	170,62
		Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
		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
			<b>Итого:</b>	<b>420,00</b>		<b>74,14</b>	<b>9,79</b>	<b>147,86</b>	<b>703,12</b>
			<b>Итого за день</b>	<b>700,00</b>		<b>95,01</b>	<b>28,75</b>	<b>252,02</b>	<b>1322,64</b>

2.День		Меню	№ технологическо й карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
	Завтрак	Печенье трио		1/47		0,10	3,98	77,09	378,00	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 15г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
			<b>Итого:</b>	<b>247,00</b>		<b>3,70</b>	<b>6,65</b>	<b>106,29</b>	<b>533,2</b>	
	Обед									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№229	1/100	Рыба минтай 100г Лук 10г М.растительное 10г Морковь 10г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/90	Картофель 80г М.сливочное 5г Соль 2г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		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	
			<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>		<b>21,65</b>	<b>12,74</b>	<b>132,79</b>	<b>689,53</b>	
	<b>Итого за</b>	<b>697,00</b>		<b>25,35</b>	<b>19,39</b>	<b>239,08</b>	<b>1222,73</b>			

3 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Соль 1г Дрожжи 8г Повидло 15г Масло раст.15г	9,48	11,52	52,92	353,28	
		Какао	№ 959	1/200	Сахар 15г Какао 6г	3,52	3,72	25,49	145,2	
			<b>Итого:</b>		<b>320,00</b>		<b>13,00</b>	<b>15,24</b>	<b>78,41</b>	<b>498,48</b>
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 75г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Каша пшенная	№ 679	1/100	Пшено 33 М. сливочное 5г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5	
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 22г Масло раст.5г Соль 1г Морковь22г Кукуруза 14г	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	
<b>Итого:</b>					<b>455,00</b>	<b>46,70</b>	<b>29,92</b>	<b>171,21</b>	<b>1092,49</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>775,00</b>	<b>59,70</b>	<b>45,16</b>	<b>249,62</b>	<b>1590,97</b>	

4 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ		
	Завтрак	Пряник Динской		1/45г		6,74	8,2	68,31	373		
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,0	14,00	28,0		
			<b>Итого:</b>	<b>245,00</b>		<b>6,94</b>	<b>8,20</b>	<b>82,31</b>	<b>401,00</b>		
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/40	Мясо говяжье 20г Мясо кур 33г. М.растительное 3г Лук 10г Соль 2г	11,07	11,58	16,36	155,19		
		Каша гречневая	№302	1/100	Гречка 35г М.сливочное 5 г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07		
		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		
		<b>Итого</b>				<b>400,0</b>		<b>22,35</b>	<b>111,62</b>	<b>125,89</b>	<b>1496,76</b>
		<b>Итого за день</b>				<b>645,0</b>		<b>29,29</b>	<b>119,82</b>	<b>208,20</b>	<b>1897,76</b>

5 день		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
			<b>Итого:</b>	<b>260,00</b>		<b>4,04</b>	<b>10,56</b>	<b>46,16</b>	<b>349,6</b>
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 265	1/100	Мясо говяжье 50г Рис 33г Морковь 15г М.растительное 2,5г Лук 10г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/40	Свекла 25г. Зеленый горошек 8г. Масло растительное 2,5г.	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	28,0
			<b>Итого</b>	<b>400,0</b>		<b>33,11</b>	<b>36,43</b>	<b>154,63</b>	<b>918,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660,0</b>		<b>37,15</b>	<b>46,99</b>	<b>200,79</b>	<b>1268,17</b>		

6 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/10		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	
			<b>Итого:</b>		<b>280,00</b>		<b>20,87</b>	<b>18,96</b>	<b>104,16</b>	<b>619,52</b>
	Обед									
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/120	Мясо куриное 75г Лук 1г Соль 1г Картофель 83г Масло растительное 3г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		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	
					<b>Итого:380,00</b>		<b>31,81</b>	<b>17,40</b>	<b>108,60</b>	<b>675,75</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>660,00</b>		<b>52,68</b>	<b>36,36</b>	<b>212,76</b>	<b>1295,27</b>		

7 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Печенье трио		1/47		0,10	3,98	77,09	378,00
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 15г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			<b>Итого:</b>	<b>247,00</b>		<b>3,70</b>	<b>6,65</b>	<b>106,29</b>	<b>533,2</b>
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/50	Мясо кур 33г Мясо говядина 20г Соль 2г. Масло растительное 2г. Лук 10г Хлеб 5г.	11,07	11,58	7,89	155,19
		Макароны отварные	№ 309	1/100	Макароны 35г М.сливочное 5г Соль 2г	13,15	14,02	86,89	504,76
		Салат витаминный	№ 49	1/40	Капуста 23г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь 23г Зеленый горошек 9г	8,29	6,8	24,73	187,24
		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	7,10	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
			<b>Итого</b>	<b>500,00</b>		<b>50,32</b>	<b>41,8</b>	<b>242,71</b>	<b>1450,69</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>747,00</b>		<b>54,02</b>	<b>48,45</b>	<b>349,00</b>	<b>1983,89</b>	

8 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Пряник Динской		1/45г		6,74	8,2	68,31	373
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,0	14,00	28,0
			<b>Итого:</b>	<b>245,00</b>		<b>6,94</b>	<b>8,20</b>	<b>82,31</b>	<b>401,00</b>
	Обед	Голубцы ленивые из мяса кур и говядины	№ 297	1/100	Мясо кур 33г Мясо говядина 20г Соль 2г. Масло растительное 2,5г. Лук 10г Рис 5г Капуста 45г	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 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,005г	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
		<b>Итого</b>		<b>410,00</b>		<b>31,26</b>	<b>17,70</b>	<b>142,14</b>	<b>807,49</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>655,00</b>		<b>38,20</b>	<b>25,90</b>	<b>224,45</b>	<b>1208,49</b>

9 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Печенье трио		1/47		0,10	3,98	77,09	378,00	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 15г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
			<b>Итого:</b>	<b>247,00</b>		<b>3,70</b>	<b>6,65</b>	<b>106,29</b>	<b>533,2</b>	
	Обед	Гуляш из мяса говядины	№ 591	1/30	Мясо говядины 50г Масло растительное 3г Лук 10г Соль 1г	9,86	8,95	2,38	84,1	
		Каша пшеничная	№679	1/150	Пшеничная 35г М. сливочное 5 г Соль 1г	6,6	4,38	35,27	213,71	
		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	
				<b>Итого:</b>	<b>440,00</b>		<b>27,17</b>	<b>17,23</b>	<b>146,25</b>	<b>767,31</b>
				<b>Итого за день</b>	<b>687,00</b>		<b>30,87</b>	<b>23,78</b>	<b>252,54</b>	<b>1300,51</b>

10 День		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		
			<b>Итого:</b>	<b>260,00</b>		<b>4,04</b>	<b>10,56</b>	<b>46,16</b>	<b>349,6</b>		
	Обед	Тефтели из мяса говядина и мясо кур	№286	1/50	Мясо говядины 17г. Мясо кур 33,3г. Соль 1г. М/растительное 2г. Рис 10г Лук 10г	11,78	12,91	14,90	223,00		
		Картофельное пюре	№694	1/60	Картофель 80г М.сливочное 5г Соль 2г	3,06	4,8	20,45	137,25		
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 23г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь23г Кукурузой 14г	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		
					<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>		<b>34,84</b>	<b>28,31</b>	<b>168,68</b>	<b>1016,99</b>
					<b>Итого за день</b>	<b>7,10,00</b>		<b>37,88</b>	<b>38,87</b>	<b>214,84</b>	<b>1366,59</b>

