



Утверждено  
М. Майского  
М. Корнейчук

### Меню приготавливаемых блюд МКОУ СОШ №5 М. Майского на 2021-2022 учебный год

	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
1 день	завтрак	Булочка с наполнителем	1/110		6,2	4,6	53	274,7	
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
		<b>Итого: 310</b>			<b>6,4</b>	<b>4,6</b>	<b>67</b>	<b>302,7</b>	
	Обед	Суп лапша	№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 пшеничная	№679	1/100	Крупа пшеничная 30г М.сливочное 3.5г Соль 1г	6,6	4,38	35,27	213,71
		Хлеб		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
			<b>Итого:</b>		<b>600,0</b>	<b>25,6</b>	<b>90,02</b>	<b>134,27</b>	<b>1471,66</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>910,0</b>	<b>32,0</b>	<b>94,62</b>	<b>201,27</b>	<b>1774,36</b>	

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
4 день	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	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,2	0	14	28,0
		<b>Итого:</b>		285,0		<b>9,88</b>	<b>17,23</b>	<b>67,1</b>	<b>432,3</b>
	Обед	Борщ	№170	1/200	Свекла 20г Капуста 35г Морковь 10г Лук 9.6г Томатная паста 9г М.растительное 4г Картофель 20г Соль 2г Зелень 1г	1,45	3,93	102,2	82,0
		Биточки рыбные	№255	1/60	Рыба минтай 79г Хлеб 7г Лук 20г М.растительное 4г Манка 6г Соль 1г	11,9	4,05	7,67	115,0
		Пюре картофельное	№694	1/100	Картофель 114г Молоко 15.8г М.сливочное 3.5г Соль 1г	2,7	5,9	12,9	112,0
		Хлеб		1/40		2,8	1,2	19,2	98,8
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
		<b>Итого:</b>				<b>19,05</b>	<b>15,08</b>	<b>155,97</b>	<b>435,8</b>
		<b>Итого за день</b>				<b>28,93</b>	<b>32,31</b>	<b>223,07</b>	<b>868,1</b>

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
5 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	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
					<b>Итого:</b>	<b>11,5</b>	<b>17,4</b>	<b>67,4</b>	<b>440,7</b>
	Обед	Суп овощной	№202	1/200	Капуста 20г Картофель 53.4г Морковь 10г Лук 9.6г Зеленый горошек 9.2г Соль 1г Зелень 1г М.растительное 4г	1,68	5,98	9,35	98,37
		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
		Сгущённое молоко		1/20		1.4	1.7	11.2	65.9
		Хлеб		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
					<b>Итого:</b>	<b>34,12</b>	<b>26,88</b>	<b>96,91</b>	<b>636,87</b>
					<b>Итого за день</b>	<b>45,62</b>	<b>44,28</b>	<b>164,31</b>	<b>1077,57</b>

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
6 день	завтрак	Булочка с наполнителем		1/110		6.2	4.6	53	274.7	
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14,0	28,0	
		<b>Итого:</b>					<b>6,4</b>	<b>4,6</b>	<b>67,0</b>	<b>302,7</b>
	Обед	Суп лапша	№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 томатный	№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		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8	
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
			<b>Итого:</b>					<b>33,56</b>	<b>96,85</b>	<b>147,4</b>
		<b>Итого за день</b>					<b>39,96</b>	<b>100,45</b>	<b>214,64</b>	<b>1925,1</b>

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
7 день	завтрак	Пирожок с капустой		1/70		3,85	10,5	24,15	207,6
		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>8,35</b>	<b>14,29</b>	<b>48,65</b>
	Обед	Суп гороховый	№206	1/200	Картофель 80г Горох 16.2г Морковь 10г Лук 9.6г М.растительное 10г Соль 1г Зелень 1г	4,39	5,49	4,22	107,8
		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		1/40		2,8	1,2	19,2	98,8
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
<b>Итого:</b>						<b>27,69</b>	<b>23,69</b>	<b>73,11</b>	<b>611,6</b>
<b>Итого за день</b>						<b>36,04</b>	<b>37,98</b>	<b>121,76</b>	<b>952,02</b>

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
2 день	завтрак	Пирожок с картошкой		1/70		3,85	10,5	24,15	207,6
		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>8,35</b>	<b>14,29</b>	<b>48,65</b>	<b>340,42</b>
	Обед	Суп гороховый	№206	1/200	Картофель 80г Горох 16.2г Морковь 10г Лук 9.6г М.растительное 10г Соль 1г Зелень 1г	4,39	5,49	4,22	107,8
		Мясо куриное отварное	№637	1/75	Мясо куриное 131г Лук 2.5г Соль 2г	15,43	10,20	0,0	154,69
		Каша пшенная	№679	1/100	Пшено 38.8 М. сливочное 3.5г Соль 2г	6,6	5,72	37,88	229,5
		Хлеб		1/40		2,8	1,2	19,2	98,8
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
				<b>Итого:</b>	<b>29,42</b>	<b>22,61</b>	<b>75,3</b>	<b>618,79</b>	
				<b>Итого за день</b>	<b>37,77</b>	<b>36,9</b>	<b>123,95</b>	<b>959,21</b>	

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
8 день	Завтрак	Рогалик		1/70		5.53	7.56	40.04	249.9	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	1,4	2,0	22,4	116,00	
					<b>Итого:</b>	<b>8,45</b>	<b>15,5</b>	<b>93,75</b>	<b>549,0</b>	
	Обед	Суп крестьянский	№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	
		Тефтели куриные	№307	1/60	Мясо кур 108г Рис 10г Лук 20г М. растительное 5г Соль 1г	9.7	13,92	7,89	196,00	
		Макароны отварные	№688	1/100	Макароны 34г М.сливочное 3.5 Соль 2г	5,52	4,52	26,45	168,45	
		Хлеб		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8	
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
						<b>Итого:</b>	<b>30,2</b>	<b>38,55</b>	<b>113,25</b>	<b>919,4</b>
						<b>Итого за день</b>	<b>38,65</b>	<b>54,05</b>	<b>207,0</b>	<b>1468,4</b>

		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
9 день	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	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
					<b>Итого:</b>	<b>9,88</b>	<b>17,23</b>	<b>67,1</b>	<b>432,3</b>
	Обед	Борщ	№170	1/200	Свекла 20г Капуста 35г Морковь 10г Лук 9.6г Томатная паста 9г М.растительное 4г Картофель 20г Соль 2г Зелень 1г	1,45	3,93	102,2	82,0
		Биточки рыбные	№255	1/60	Рыба минтай 79г Хлеб 7г Лук 20г М.растительное 4г Манка 6г Соль 1г	11,9	4,05	7,67	115,0
		Пюре картофельное	№694	1/100	Картофель 114г Молоко 15.8г М.сливочное 3.5г Соль 1г	2,7	5,9	12,9	112,0
		Хлеб		1/40		2,8	1,2	19,2	98,8
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
						<b>Итого:</b>	<b>19,05</b>	<b>15,08</b>	<b>155,97</b>
<b>Итого за день</b>						<b>28,93</b>	<b>32,31</b>	<b>223,07</b>	<b>868,1</b>



	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ		
10 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	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
					<b>Итого:</b>	<b>11,5</b>	<b>17,4</b>	<b>67,4</b>	<b>440,7</b>	
	Обед	Суп овощной	№202	1/200	Капуста 20г Картофель 53.4г Морковь 10г Лук 9.6г Зеленый горошек 9.2г Соль 1г Зелень 1г М.растительное 4г	1,68	5,98	9,35	98,37	
		Котлета 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	261,3	
		Сгущённое молоко		1/20		1.4	1.7	11.2	65.9	
		Хлеб		1/40		2.8	1.2	19.2	98.8	
		Чай	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0	
						<b>Итого:</b>	<b>38,2</b>	<b>26,88</b>	<b>86,15</b>	<b>570,67</b>
						<b>Итого за день</b>	<b>49,82</b>	<b>44,28</b>	<b>153,55</b>	<b>1011,37</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

