

**Датированное меню на Февраль месяц МКОУ СОШ №5Г.Майского
на 2023-2024 учебный год Абонемент**

05.02.24г.		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	Макароны отварные овощи тушеные	№ 309	1/200	Макароны 51г М.сливочное 7г Соль 4г Лук 15г Тома паста 10,7г Морковь 15г Масло раст. 4г	58,33	1,39	38,96	170,62
		Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 3г Зеленый горошек 15г Морковь 15г	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			570,00		82,43	16,59	172,59
Итого за день				830,00	86,47	27,15	218,75	1239,96	

19.02.24г.		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	1/200	Макаронные 51г М.сливочное 7г Соль 4г Лук 15г Тома паста 10,7г Морковь 15г Масло раст. 4г	58,33	1,39	38,96	170,62
		Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 3г Зеленый горошек 15г Морковь 15г	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			570,00		82,43	16,59	172,59
Итого за день			830,00		86,47	27,15	218,75	1239,96	

	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
--	------	-------------------------	----------------------	--------	-------	------	----------	-----

27.02.24г.									
	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	Макароны отварные овощи тушеные	№ 309	1/200	Макароны 51г М.сливочное 7г Соль 4г Лук 15г Тома паста 10,7г Морковь 15г Масло раст. 4г	58,33	1,39	38,96	170,62
		Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 3г Зеленый горошек 15г Морковь 15г	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		570,00	82,43	16,59	172,59
		Итого за день		830,00	86,47	27,15	218,75	1239,96	

08.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	№ 204	1/170	Макаронны 51г. Сыр 22г. Масло сливочное 10г. Сахар 5г. Соль 3г.	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
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 43	1/200	Мясо говяжье 107г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из белокачанной капусты	№ 43	1/50	Капуста 50г. Морковь 15г. Масло раст.3г. 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
		Итого за день		860,00		37,49	41,28	207,38	1154,58

06.02.24г		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	1/100	Рыба филе минтай 90г Томат пюре 10г Лук 17,0г М.растительное 15г Морковь 23г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
	Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 200г М.сливочное 10г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25	
	Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. 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:	560,00		33,21	21,14	162,88	924,26	
	Итого за день	830,00		38,74	28,70	216,92	1202,16		

02.02.24г.		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
	Обед	Тефтели из мяса говядина и мясо кур	№286	1/80	Мясо говядины 32г. Окорочок 28,5г. Грудка 23,8г Соль 2г. Яйца 1/10 М/растительное 5г. Рис 10г Лук 20г	11,78	12,91	14,90	223,00	
		Рис овощами	№ 265	1/170	Рис 45г Морковь 15г. Лук 15г. М.сливочное 7г 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	
		Итого			540,0		30,64	118,42	150,62	1684,00
		Итого за день			830,0		51,51	137,38	254,78	2303,52

28.02.24г.		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	
	Обед	Тефтели из мяса говядина и мясо кур	№286	1/80	Мясо говядины 32г. Окорочок 28,5г. Грудка 23,8г Соль 2г. Яйца 1/10 М/растительное 5г. Рис 10г Лук 20г	11,78	12,91	14,90	223,00	
		Рис овощами	№ 265	1/170	Рис 45г Морковь 15г. Лук 15г. М.сливочное 7г 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	
		Итого			540,0		30,64	118,42	150,62	1684,00
		Итого за день			830,0		51,51	137,38	254,78	2303,52

29.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Пирожок с капустой		1/80		3,85	10,50	24,15	207,6
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	280,00		4,05	10,50	38,15	235,60
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/80	Окорочка 28,5г Мясо говядина 32,3г Грудка 23,8 Соль 2г. Сухари панировочные 9г. Масло растительное 5г. Лук 15г Хлеб 11г. Яйцо куриное 1/10	11,07	11,58	7,89	155,19
		Макароны отварные	№ 309	1/150	Макароны 49г М.сливочное 7г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76
		Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. 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	540,00		46,49	37,80	233,47	1364,18
	Итого за день	820,00		50,54	48,30	271,62	1599,78		

20.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/20		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:	290,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Окорочка 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша гречневая	№302	1/150	Гречка 45г М.сливочное 7г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 5г Морковь 15г Кукурузой 15г	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	535,00		40,67	120,44	134,26	1735,06
	Итого за день	825,00		61,54	139,40	138,42	2354,58		

01.03.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/20		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:	290,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Окорочка 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша гречневая	№302	1/150	Гречка 45г М.сливочное 7г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 5г Морковь 15г Кукурузой 15г	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	535,00		40,67	120,44	134,26	1735,06
		Итого за день	825,00		61,54	139,40	138,42	2354,58	

15.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/250	Молоко 175г. Сахар 8г Соль 1г Рис 15г Масло сливочное 10г	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
	Обед	Гуляш из мяса говядины	№ 591	50/50	Мясо говядины 107г Масло растительное 5г Томат паста 8г Мука 4г Лук 18г Соль 2г	9,86	8,95	2,38	84,1
		Каша пшеничная	№679	1/150	Пшеничная 49г М. сливочное 7 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71
		Салат из свеклы	№ 33	1/50	Свекла 73г. Масло раст. 3г. Соль 1г	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:		540,00		28,03	20,78	151,27
		Итого за день		990,00		34,26	22,06	186,31	1017,15

29.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Пирожок с капустой		1/80		3,85	10,50	24,15	207,6
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	280,00		4,05	10,50	38,15	235,60
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/80	Окорочка 28,5г Мясо говядина 32,3г Грудка 23,8г Соль 2г. Сухари панировочные 9г. Масло растительное 5г. Лук 15г Хлеб 11г. Яйцо куриное 1/10	11,07	11,58	7,89	155,19
		Макароны отварные	№ 309	1/150	Макароны 49г М.сливочное 7г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76
		Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. 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	540,00		46,49	37,80	233,47	1364,18
	Итого за день	820,00		50,54	48,30	271,62	1599,78		

16.02.24г.		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
	Обед	Котлеты рыбные из филе	№229	1/80	Филе минтай 63г Филе пангасиус 23,8г Лук 17,0г М.растительное 5 Хлеб 11г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 200г М.сливочное 10г Соль 2г Молоко 40г	3,06	4,8	20,45	137,25
		Салат из белокачанной капусты	№ 43	1/50	Капуста 50г. Морковь 15г. Масло раст.3г. 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	28,00
			Итого:	540,00		33,21	21,14	162,88	924,26
			Итого за	810,00		38,74	28,70	216,92	1202,16

22.02.24г.		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
	Обед	Котлеты рыбные из филе	№229	1/80	Филе минтай 63г Филе пангасиус 23,8г Лук 17,0г М.растительное 5 Хлеб 11г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 200г М.сливочное 10г Соль 2г Молоко 40г	3,06	4,8	20,45	137,25
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№ 53	1/50	Свекла 32г 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	810,00		38,74	28,70	216,92	1202,16

09.02.24г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Сахар 1,6г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 20г Масло раст.17г	9,48	11,52	52,92	353,28
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:		320,00		13,08	14,19	82,12
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Окорочка 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшеничная	№ 679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 7г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. 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		535,00		49,97	31,52	176,57	1139,98
	Итого за день		855,00		63,05	45,71	258,69	1650,46	

26.02.24г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Сахар 1,6г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 20г Масло раст.17г	9,48	11,52	52,92	353,28
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:		320,00		13,08	14,19	82,12
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Окорочка 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0.00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 7г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. 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		535,00		49,97	31,52	176,57
	Итого за день		855,00		63,05	45,71	258,69	1648,46	

09.02.24г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Сахар 1,6г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 20г Масло раст.17г	9,48	11,52	52,92	353,28
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:		320,00		13,08	14,19	82,12
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Окорочка 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 7г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. 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		535,00		49,97	31,52	176,57
	Итого за день		855,00		63,05	45,71	258,69	1648,46	

21.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	№ 204	1/150	Макаронны 51г. Сыр 22г. Масло сливочное 10г. Сахар 5г. Соль 3г.	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	419,2
	Обед	Плов из мяса кур	№ 265	1/210	Окорочка 131г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Винегрет	№ 67	1/50	Картофель 15г Свекла 15г Масло раст. 5г Огурцы соленые13г Соль 1г Морковь 7г Зеленый горошек 16г	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	520,00		29,84	34,83	149,27
		Итого за день	870,00		44,93	45,03	226,92	1290,28	

13.02.24г.		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	1/230	Окорочка 131г Лук 18г Соль 2г Картофель 200г Морковь 23г Томат паста 8г Масло растительное 6г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. 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 :	540,00		43,37	25,80	134,69	910,48	
		Итого за день	800,00		47,41	36,36	180,85	1260,08		

12.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак		Суп молочный с крупой	№ 94	1/250	Молоко 175г. Сахар 8г Соль 1г Рис 15г Масло сливочное 10г	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		Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/80	Мясо говяжье 32,3г Окорочок 28,5г. Грудка 23,8г Картофель 10г М.растительное 5г Лук 15г Соль 2г Яйца 1/10	11,07	11,58	16,36	155,19
		Каша гречневая	№302	1/150	Гречка 45г М.сливочное 7г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст.3г Соль 1г Сахар 5г Морковь 15г Кукурузой 15г	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	490,00		30,64	118,42	150,62	1684,00
		Итого за день	940,00		36,87	119,70	185,66	1877,50	

07.02.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак		Суп молочный с крупой	№ 94	1/250	Молоко 175г. Сахар 8г Соль 1г Рис 15г Масло сливочное 10г	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	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/80	Мясо говяжье 32,3г Окорочок 28,5г. Грудка 23,8г Картофель 10г М.растительное 5г Лук 15г Соль 2г Яйца 1/10	11,07	11,58	16,36	155,19
		Каша гречневая	№302	1/150	Гречка 45г М.сливочное 7г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст.3г Соль 1г Сахар 5г Морковь 15г Кукурузой 15г	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	490,00		30,64	118,42	150,62	1684,00
		Итого за день	940,00		36,87	119,70	185,66	1877,50	

