

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

1		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
	Макаронные изделия отварные с овощами	№ 309	1/200	Макаронные изделия 51г М.сливочное 7г Соль 4г Лук 15г Зел. Горошек 18,5г Тома паста 10,6г Морковь 15г	58,33	1,39	38,96	170,62	
	Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0	
	Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/44	Томат 50г	0,55	0,1	1,95	10,7	
	Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/44	Огурец 50г	0,4	0,05	1,25	7,05	
	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:	608,00			75,09	6,94	151,06	720,87	
	Итого за день	893,00			95,96	25,9	255,22	1340,39	

7		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	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/90	Мясо кур 65г Мясо говядина 40,6г 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	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Зеленый горошек10г	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
			Итого	510,00		50,32	41,8	242,71	1450,69
			Итого за день	770,00		54,36	52,36	288,87	1800,29

2.		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 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
		Итого:			247,00		3,70	6,65	106,29	533,2
	Обед									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№229	1/100	Рыба минтай 100г Томат пюре 10г Лук 17,0г М.растительное 10г 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	
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/44	Томат 50г	0,55	0,1	1,95	10,7	
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/44	Огурец 50г	0,4	0,05	1,25	7,05	
		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:			598,00		22,60	12,89	135,99	707,28
	Итого за			845,00		26,30	19,54	242,28	1240,48	

8		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ		
	Завтрак	Печенье трио		1/94г		0,10	3,98	77,09	378,00		
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2		
			Итого:	247,00		6,70	6,65	106,29	533,2		
	Обед	Голубцы ленивые из мяса кур и говядины	№ 297	1/180	Мясо кур 65г Мясо говядина 32,5г Соль 2г. Масло растительное 5г. Лук 20г Рис 11,5 Капуста 100г Яйцо куриное 1/8	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		
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/25	Томат 30г	0,55	0,1	1,95	10,7		
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/25	Огурец 30г	0,4	0,05	1,25	7,05		
		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				578,00		32,21	17,85	145,34	825,24
		Итого за день						825,00		38,91	24,5

3	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Оладьи с повидлом	1/100/20	Мука 50г Сахар 2,5г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 20г Масло раст.15г	9,48	11,52	52,92	353,28	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,0	28,0
		Итого:		320,00		9,68	11,52	66,92	381,28
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Мясо куриное 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	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Кукуруза 20 г	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:		560,00		46,70	29,92	171,21	1092,49
	Итого за день			880,00		56,38	41,44	238,13	1473,77

4	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Пряник Динской	1/90г			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
		Итого:		308,00		6,94	8,20	82,31	401,00
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/80	Мясо говяжье 32,5г Мясо кур 65г. 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
		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
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/25	Томат 30г	0,55	0,1	1,95	10,7
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/25	Огурец 30г	0,4	0,05	1,25	7,05
		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		548,0		30,40	117,37	143,69	1648,51
		Итого за день		856,0		37,34	125,57	226,00	2049,51

5		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:		285,00		20,87	18,96	104,16
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 265	1/200	Мясо говяжье 107г Рис 44г Морковь 15г М.растительное 8г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/60	Свекла 40г. Зеленый горошек 18,6г. Масло растительное 3г.	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
			Итого		470,0		33,11	36,43	154,63
		Итого за день	755,0		53,98	55,39	258,79	1538,09	

9	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:		285,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед	Гуляш из мяса говядины	№ 591	40/40	Мясо говядины 107г Масло растительное 5г Томат паста 8г Мука 4г Лук 18г Соль 2г	9,86	8,95	2,38	84,1
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 7г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/25	Томат 30г	0,55	0,1	1,95	10,7
		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:		534,00		27,72	18,57	150,81	793,8
		Итого за день		819,00		48,59	37,53	254,97	1413,32

6		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
	Завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 50г Сахар 2,5г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 20г Масло раст.15г	9,48	11,52	52,92	353,28	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,0	28,0	
			Итого:		320,00		9,68	11,52	66,92	381,28
	Обед									
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/250	Мясо куриное 131г Лук 20г Соль 2г Картофель 180г Томат паста 9г Масло растительное 7г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/25	Томат 30г	0,55	0,1	1,95	10,7	
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/25	Огурец 30г	0,4	0,05	1,25	7,05	
		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:		598,00		32,76	17,55	111,80	693,5
		Итого за день		918,00		42,44	29,07	178,72	1074,78	

10		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
завтрак	Печенье трио			1/94г		0,10	3,98	77,09	378,00	
	Кофейный напиток	№951		1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
		Итого:		247,00		3,70	6,65	105,29	533,2	
Обед	Тефтели из мяса говядина и мясо кур	№286		1/80	Мясо говядины 32,5г. Мясо кур 65г. Соль 2г. Яйца 1/10 М/растительное 5г. Рис 10г Лук 20г	11,78	12,91	14,90	223,00	
	Каша пшеничная	№679		1/150	Пшеничная 45г М. сливочное 7 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71	
	Салат витаминный	№ 49		1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Зеленый горошек 18г	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:		540,00		37,38	27,89	183,50	1093,45
			Итого за день		787,00		41,08	34,54	288,79	1626,65