

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

2.10.23г		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
	Макароньы отварные с овощами	№ 309		1/200	Макароньы 51г М.сливочное 6,8г Соль 4г Лук 15г Зел. Горошек 20г 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		1/20	Томат 25г	0,55	0,1	1,95	10,7
	Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020		1/20	Огурец 25г	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:		560,00		75,09	6,94	151,06	720,87
	Итого за день		850,00		95,96	25,9	255,22	1340,39	

3.10.23г.		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 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/20	Томат 25г	0,55	0,1	1,95	10,7	
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/20	Огурец 25г	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		

4.10.23г.		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
		Какао с молоком	№ 959	1/200	Сахар 15г Молоко 60г Какао 6г	3,52	3,72	25,49	145,2
			Итого:		320,00		13,00	15,24	78,41
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Мясо куриное 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшеничная	№ 679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 6,8г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Кукуруза 13г	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
Итого за день				880,00		59,70	45,16	249,62	1590,97

6.10.23г.		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 6,8г 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 огурец	№54-2з-2020	1/20	Огурец 25г	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	560,0		30,40	117,37	143,69	1648,51	
				Итого за день	868,0		37,34	125,57	226,00	2049,51

9.10.23г.		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	Плов из мяса говядины	№ 265	1/200	Мясо говяжье 98г Рис 45,7г Морковь 15г М.растительное 10г 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 20г. 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	520,0		33,11	36,43	154,63	918,57
		Итого за день	780,0		37,15	46,99	200,79	1268,17	

10.10.23г.		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									
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/230	Мясо куриное 131г Лук 20г Соль 2г Картофель 200г Томат паста 9г Масло растительное 7г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/20	Томат 25г	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	
						32,36	17,50	110,55	782,75	
		Итого за день	800,00		53,23	36,46	214,71	1402,27		

11.10.23г.		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	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/80	Мясо кур 65г Мясо говядина 32,2г Соль 2г. Сухари панировочные 8г. Масло растительное 5г. Лук 15г Хлеб 1г. Яйцо куриное 1/10	11,07	11,58	7,89	155,19	
		Макароны отварные	№ 309	1/150	Макароны 51г М.сливочное 6,8г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76	
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Зеленый горошек 20г	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			540,00		50,32	41,8	242,71	1450,69
		Итого за день			787,00		54,02	48,45	349,00	1983,89

12.10.23г..		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
	Какао с молоком	№ 959		1/200	Сахар 15г Молоко 60г Какао 6г	3,52	3,72	25,49	145,2
		Итого:		320,00		13,00	15,24	78,41	498,48
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 6,8г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
	Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020		1/20	Огурец 25г	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						38,81	23,17	171,21	912,30
Итого за день						51,81	38,41	226,14	1410,78

13.10.23г.		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		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
			Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 200г М.сливочное 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25
			Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Кукурузой 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		34,84	28,31	168,68	1016,99
				Итого за день	800,00		37,88	38,87	214,84	1366,59

16.10.23г		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
	Макароны отварные с овощами	№ 309		1/200	Макароны 51г М.сливочное 6,8г Соль 4г Лук 15г Зел. Горошек 20г 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
	Салат витаминный	№ 49		1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Кукурузой 18г	8,29	6,8	24,73	187,24
	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:		570,00		82,43	16,59	172,59	890,36
	Итого за день		860,00		103,30	35,55	276,75	1509,88	

17.10.23г.		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	Гуляш из мяса говядины	№ 591	40/40	Мясо говядины 98г 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
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/20	Томат 25г	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:	510,00		27,72	17,23	148,2	778,01
	Итого за день	757,00		31,42	23,88	254,49	1311,21		

18.10.23г..		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		13,00	15,24	78,41	498,48
Обед	Птица отварная	№ 637		1/75	Мясо куриное 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
	Каша гречневая	№302		1/150	Гречка 45г М.сливочное 6,8г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
	Салат из свеклы и зеленого горошка	№53		1/60	Свекла 40г. Зеленый горошек 20г. Масло растительное 3г.	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				545,00		43,94	122,04	139,62	1782,55
Итого за день				865,00		56,94	137,28	218,03	2281,03

19.10.23г.		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	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
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 200г М.сливочное 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25
		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 огурец	№54-2з-2020	1/20	Огурец 25г	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	560,00		30,40	25,83	161,26	902,99
		Итого за день	820,00		34,44	36,39	207,42	1252,59	

20.10.23г.		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	Плов из мяса говядины	№ 265	1/200	Мясо говяжье 98г Рис 45,7г Морковь 15г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь 25г Зеленый горошек 20г	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	510,00		29,84	34,83	149,27	871,08
		Итого за день	800,00		50,71	53,79	253,43	1490,60	

23.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Печенье трио		1/94		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:	294,00		3,70	6,65	106,29	533,2
	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 6,8г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь 25г Кукуруза 13г	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		46,70	29,92	171,21	1092,49
	Итого за день	829,00		50,40	36,57	277,50	1625,69		

24.10.23г		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		13,00	15,24	78,41	498,48	
	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 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25	
	Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/20	Томат 25г	0,55	0,1	1,95	10,7	
	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:	530,00		22,20	12,84	134,74	700,29	
	Итого за день	850,00		35,20	28,08	213,15	1198,71		

25.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	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:		290,00		6,94	8,20	82,31	401,00
	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 1/4	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 огурец	№54-2з-2020	1/20	Огурец 25г	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		31,66	17,75	143,39	811,54
			Итого за день		825,00		38,60	25,95	225,7	1358,44

26.10.23г.		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	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 6,8г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/60	Свекла 40г. Зеленый горошек 20г. Масло растительное 3г.	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:				545,00		49,97	31,52	176,57
Итого за день				805,00		54,01	42,08	222,73	1489,58

27.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	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	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		
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 200г М.сливочное 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25		
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Кукурузой 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		33,84	28,31	168,68	1026,99		
					Итого за день	830,00		54,71	47,27	272,84	1646,51

