

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

| 8.11.23г. |         | 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<br>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>   |
|           | Обед    | Плов из мяса говядины | № 265                   | 1/200                | Мясо говяжье 100г<br>Рис 46г<br>Морковь 16г<br>М.растительное 10г<br>Лук 15г<br>Соль 2г | 10,84        | 24,23        | 15,94         | 214,34         |
|           |         | Салат витаминный      | № 49                    | 1/50                 | Капуста 25г<br>Масло раст. 4г<br>Соль 1г<br>Сахар 2,5г<br>Морковь 16г<br>Кукурузой 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<br>Чай 1г   | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,0           |
|           |         |                       | <b>Итого</b>            |                      | <b>510,00</b>   |              | <b>29,84</b> | <b>34,83</b>  | <b>149,27</b>  |
|           |         | <b>Итого за день</b>  |                         | <b>780,00</b>        |   | <b>33,88</b> | <b>45,39</b> | <b>195,43</b> | <b>1220,68</b> |

| 9.11.23г. |                      | 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<br>Молоко 50г<br>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                    |                      | 1/80   | Мясо кур 65г<br>Мясо говядина 32,2г<br>Соль 2г.<br>Сухари панировочные 8г.<br>Масло растительное 5г.<br>Лук 15г<br>Хлеб 11г.<br>Яйцо куриное 1/10 | 11,07         | 11,58          | 7,89           | 155,19 |
|           |                      | Макароны отварные                    | № 309                   |                      | 1/150  | Макароны 51г<br>М.сливочное 6,8г<br>Соль 4г   | 13,15         | 14,02          | 86,89          | 504,76 |
|           |                      | Винегрет                             | № 67                    |                      | 1/50   | Картофель 15г<br>Свекла 15г<br>Масло раст. 5г<br>Огурцы соленые 13г<br>Соль 1г<br>Морковь 7г<br>Зеленый горошек 16г                               | 8,29          | 6,8            | 24,73          | 187,24 |
|           |                      | Соус красный основной                | № 537                   |                      | 1/50   | Соль 0,0005г<br>Лук 0,005г<br>Морковь 0,005г<br>М. растительное 0,0025г<br>Мука 0,0025г<br>Томат паста 0,005г                                     | 7,10          | 5,60           | 14,60          | 134,00 |
|           |                      | Чай с сахаром                        | №943                    |                      | 1/200  | Сахар 15г<br>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>540,00</b>        |  | <b>50,32</b>  | <b>41,8</b>   | <b>242,71</b>  | <b>1450,69</b> |        |
|           | <b>Итого за день</b> |                                      | <b>787,00</b>           |                      | <b>54,02</b>                                   | <b>48,45</b>  | <b>349,00</b> | <b>1983,89</b> |                |        |

| 10.11.23г..          |         | Меню                      | № технологической карты | Вес готового изделия | состав  | белки        | жиры         | углеводы      | ККЛ            |
|----------------------|---------|---------------------------|-------------------------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                      | завтрак | Оладьи с повидлом         |                         | 1/100/20             | Мука 60г<br>Сахар 1,6г<br>Соль 1г<br>Дрожжи 8г<br>Яйцо куриное ¼<br>Повидло 20г<br>Масло раст.17г | 9,48         | 11,52        | 52,92         | 353,28         |
|                      |         | Кофейный напиток          | №951                    | 1/200                | Сахар 20г<br>Молоко 50г<br>Кофейный напиток 6г  | 3,6          | 2,67         | 29,2          | 155,2          |
|                      |         |                           | <b>Итого:</b>           |                      | <b>320,00</b>   |              | <b>13,08</b> | <b>14,19</b>  | <b>82,12</b>   |
|                      |         |                           |                         |                      |   |              |              |               |                |
|                      | Обед    | Птица отварная            | № 637                   | 1/75                 | Мясо куриное 131г<br>Лук 3,3г<br>Соль 2г  | 21,1         | 13,6         | 0,00          | 206,25         |
|                      |         | Каша пшенная              | № 679                   | 1/150                | Пшено 45<br>М. сливочное 6,8г<br>Соль 2г  | 6,60         | 5,72         | 37,88         | 229,5          |
|                      |         | Нарезка овощная<br>огурец | №54-2з-2020             | 1/20                 | Огурец 25г  | 0,4          | 0,05         | 1,25          | 7,05           |
|                      |         | Чай с сахаром             | № 943                   | 1/200                | Сахар 15г<br>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>505,00</b>        |   | <b>38,81</b> | <b>23,17</b> | <b>171,21</b> | <b>912,30</b>  |
| <b>Итого за день</b> |         |                           |                         | <b>825,00</b>        |   | <b>51,89</b> | <b>37,36</b> | <b>253,33</b> | <b>1420,78</b> |

| 13.11.23г |                              | 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<br>Чай 1г  | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|           |                              | <b>Итого:</b>        |                         | <b>290,00</b>        |  | <b>20,87</b> | <b>18,96</b> | <b>104,16</b> | <b>619,52</b>  |
|           | Макаронны отварные с овощами | № 309                |                         | 1/200                | Макаронны 51г<br>М.сливочное 7г<br>Соль 4г<br>Лук 15г<br>Зел. Горошек 20г<br>Тома паста 10,6г<br>Морковь 15г | 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<br>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>510,00</b>        |  | <b>74,14</b> | <b>9,79</b>  | <b>147,86</b> | <b>703,12</b>  |
|           |                              | <b>Итого за день</b> |                         | <b>800,00</b>        |  | <b>95,01</b> | <b>28,75</b> | <b>252,02</b> | <b>1322,64</b> |

| 14.11.23г. |         | Меню                            | № технологической карты | Вес готового изделия | состав  | белки        | жиры         | углеводы      | ККЛ            |               |
|------------|---------|---------------------------------|-------------------------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
|            | Завтрак | Вафли Артек плюс                |                         | 1/18                 |   | 0,81         | 4,5          | 11,88         | 91,80          |               |
|            |         | Печенье                         |                         | 1/45                 |   | 6,2          | 13,6         | 34,4          | 276,00         |               |
|            |         | Кофейный напиток                | №951                    | 1/200                | Сахар 20г<br>Молоко 50г<br>Кофейный напиток 6г  | 3,6          | 2,67         | 29,2          | 155,2          |               |
|            |         |                                 | <b>Итого:</b>           |                      | <b>263,00</b>   |              | <b>10,61</b> | <b>20,77</b>  | <b>75,48</b>   | <b>523,00</b> |
|            | Обед    |                                 |                         |                      |   |              |              |               |                |               |
|            |         | Рыба тушёная в томате с овощами | №229                    | 1/100                | Рыба минтай 100г<br>Томат пюре 10г<br>Лук 17,0г<br>М.растительное 15г<br>Морковь 23г<br>Соль 2г                     | 7,88         | 4,14         | 3,74          | 82,78          |               |
|            |         | Картофельное пюре               | №694                    | 1/150                | Картофель 200г<br>М.сливочное 6,8г<br>Соль 2г<br>Молоко 50г   | 3,06         | 4,8          | 20,45         | 137,25         |               |
|            |         | Винегрет                        | № 67                    | 1/50                 | Картофель 15г<br>Свекла 15г<br>Масло раст. 5г<br>Огурцы соленые 13г<br>Соль 1г<br>Морковь 7г<br>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<br>Чай 1г   | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00          |               |
|            |         |                                 | <b>Итого:</b>           |                      | <b>560,00</b>   |              | <b>29,94</b> | <b>19,54</b>  | <b>157,52</b>  | <b>876,77</b> |
|            |         | <b>Итого за</b>                 |                         | <b>823,00</b>        |   | <b>40,55</b> | <b>40,31</b> | <b>233,00</b> | <b>1399,77</b> |               |

| 15.11..23г.          |         | Меню                                   | № технологической карты | Вес готового изделия | состав   | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | ККЛ            |               |
|----------------------|---------|--|-------------------------|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
|                      | Завтрак | Кекс                                   |                         | 1/60                 |  | 3,84         | 10,56        | 32,16         | 321,6          |               |
|                      |         | Чай с сахаром                          | №943                    | 1/200                | Сахар 15г<br>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    | Голубцы ленивые из мяса кур и говядины | № 297                   | 1/180                | Мясо кур 65г<br>Мясо говядина 32,5г<br>Соль 2г.<br>Масло растительное 7г.<br>Лук 20г<br>Рис 11,5<br>Капуста 100г<br>Яйцо куриное 1/4 | 13,45        | 8,3          | 18,94         | 203,99         |               |
|                      |         | Соус красный основной                  | №537                    | 1/50                 | Соль 0,0005г<br>Лук 0,005г<br>Морковь 0,005г<br>М. растительное 0,0025г<br>Мука 0,0025г<br>Томат паста 0,005г                        | 7,10         | 5,60         | 14,60         | 134,00         |               |
|                      |         | Чай с сахаром                          | №943                    | 1/200                | Сахар 15г<br>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>490,00</b>  |              | <b>31,26</b> | <b>17,70</b>  | <b>142,14</b>  | <b>807,49</b> |
|                      |         |  |                         |                      |  |              |              |               |                |               |
| <b>Итого за день</b> |         |  |                         | <b>750,00</b>        |  | <b>35,30</b> | <b>28,26</b> | <b>188,30</b> | <b>1157,09</b> |               |

| 16.11.23г. |                      | Меню                  | № технологической карты | Вес готового изделия | состав  | белки        | жиры          | углеводы       | ККЛ           |
|------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|---|--------------|---------------|----------------|---------------|
|            | Завтрак              | Вафли Артек плюс      |                         | 1/18                 |   | 0,81         | 4,50          | 11,88          | 91,80         |
|            |                      | Ирис Крепыш           |                         | 1/30                 |   | 6,00         | 4,50          | 20,70          | 132,00        |
|            |                      | Чай с сахаром         | №943                    | 1/200                | Сахар 15г<br>Чай 1г   | 0,20         | 0,00          | 14,00          | 28,00         |
|            |                      |                       | <b>Итого:</b>           |                      | <b>248,00</b>   |              | <b>7,01</b>   | <b>9,00</b>    | <b>46,58</b>  |
|            | Обед                 | Плов из мяса говядины | № 265                   | 1/200                | Мясо говяжье 100г<br>Рис 46г<br>Морковь 16г<br>М.растительное 10г<br>Лук 15г<br>Соль 2г | 10,84        | 24,23         | 15,94          | 214,34        |
|            |                      | Салат витаминный      | № 49                    | 1/50                 | Капуста 25г<br>Масло раст. 4г<br>Соль 1г<br>Сахар 2,5г<br>Морковь 16г<br>Кукурузой 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<br>Чай 1г   | 0,20         | 0,00          | 14,00          | 28,0          |
|            |                      |                       | <b>Итого</b>            |                      | <b>510,00</b>   |              | <b>29,84</b>  | <b>34,83</b>   | <b>149,27</b> |
|            | <b>Итого за день</b> |                       | <b>758,00</b>           |                      | <b>36,85</b>  | <b>43,83</b> | <b>195,85</b> | <b>1122,88</b> |               |

| 17.11.23г.           |         | Меню                                      | № технологической карты | Вес готового изделия | состав  | белки         | жиры         | углевод<br>ы | ККЛ           |                |
|----------------------|---------|---|-------------------------|----------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                      | Завтрак | Печенье трио                              |                         | 1/47                 |   | 0,10          | 3,98         | 77,09        | 378,00        |                |
|                      |         | Кофейный напиток                          | №951                    | 1/200                | Сахар 20г<br>Молоко 50г<br>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    |   |                         |                      |   |               |              |              |               |                |
|                      |         | Жаркое по –<br>домашнему из мяса<br>птицы | №345                    | 1/230                | Мясо куриное 131г<br>Лук 18г<br>Соль 2г<br>Картофель 200г<br>Морковь 23г<br>Томат паста 8г<br>Масло растительное 6г | 21,1          | 13,6         | 0,00         | 206,25        |                |
|                      |         | Нарезка овощная<br>томат                  | №54-3з-2020             | 1/20                 | Томат 25г   | 0,55          | 0,1          | 1,95         | 10,7          |                |
|                      |         | Чай с сахаром                             | №943                    | 1/200                | Сахар 15г<br>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>510,00</b> | <b>32,36</b> | <b>17,50</b> | <b>110,55</b> | <b>686,45</b>  |
| <b>Итого за день</b> |         |   |                         |                      |   | <b>757,00</b> | <b>36,06</b> | <b>24,15</b> | <b>216,84</b> | <b>1219,65</b> |



| 20.11.23г. |                       | 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<br>Чай 1г | 0,20  | 0,00          | 14,00          | 28,00          |        |
|            |                       | <b>Итого:</b>                        |                         | <b>290,00</b>        |                     | <b>20,87</b>  | <b>18,96</b>  | <b>104,16</b>  | <b>619,52</b>  |        |
|            | Обед                  | Бифштекс из мяса говядины и мяса кур | №608                    |                      | 1/80                | Мясо говяжье 32,5г<br>Мясо кур 65г.<br>Картофель 10г<br>М.растительное 5г<br>Лук 15г<br>Соль 2г<br>Яйца 1/10  | 11,07         | 11,58          | 16,36          | 155,19 |
|            |                       | Каша гречневая                       | №302                    |                      | 1/150               | Гречка 45г<br>М.сливочное 7г<br>Соль 2г   | 0,57          | 96,24          | 0,93           | 872,07 |
|            |                       | Соус красный основной                | №537                    |                      | 1/50                | Соль 0,0005г<br>Лук 0,005г<br>Морковь 0,005г<br>М. растительное 0,0025г<br>Мука 0,0025г<br>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<br>Чай 1г   | 0,20          | 0,00           | 14,00          | 28,0   |
|            |                       | <b>Итого</b>                         |                         | <b>560,0</b>         |                     | <b>29,85</b>  | <b>117,37</b> | <b>141,74</b>  | <b>1637,81</b> |        |
|            | <b>Итого за день</b>  |                                      | <b>850,0</b>            |                      | <b>50,72</b>        | <b>136,23</b>   | <b>245,90</b> | <b>2257,33</b> |                |        |

| 21.11.23г. |                      | 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<br>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> |
|            | Обед                 | Гуляш из мяса говядины | № 591                   | 40/40                | Мясо говядины 98г<br>Масло растительное 5г<br>Томат паста 8г<br>Мука 4г<br>Лук 18г<br>Соль 2г | 9,86         | 8,95          | 2,38           | 84,1         |
|            |                      | Каша пшеничная         | №679                    | 1/150                | Пшеничная 49г<br>М. сливочное 7 г<br>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<br>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>510,00</b>   |              | <b>27,72</b>  | <b>17,23</b>   | <b>148,2</b> |
|            | <b>Итого за день</b> |                        | <b>770,00</b>           |                      | <b>31,76</b>  | <b>27,79</b> | <b>194,36</b> | <b>1127,61</b> |              |

| 22.11.23г..          |              | Меню                      | № технологической карты | Вес готового изделия | состав  | белки        | жиры         | углеводы      | ККЛ            |        |
|----------------------|--------------|---------------------------|-------------------------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
|                      | завтрак      | Вафли Артек плюс          |                         | 1/18                 |   | 0,81         | 4,5          | 11,88         | 91,80          |        |
|                      |              | Печенье                   |                         | 1/45                 |   | 6,2          | 13,6         | 34,4          | 276,00         |        |
|                      |              | Кофейный напиток          | №951                    | 1/200                | Сахар 20г<br>Молоко 50г<br>Кофейный напиток 6г              | 3,6          | 2,67         | 29,2          | 155,2          |        |
|                      | Итого:263,00 |                           |                         |                      |   |              | 10,61        | 20,77         | 75,48          | 523,00 |
|                      | Обед         | Птица отварная            | № 637                   | 1/75                 | Мясо куриное 131г<br>Лук 3,3г<br>Соль 2г                    | 21,1         | 13,6         | 0,00          | 206,25         |        |
|                      |              | Картофельное пюре         | №694                    | 1/150                | Картофель 200г<br>М.сливочное 6,8г<br>Соль 2г<br>Молоко 50г | 3,06         | 4,8          | 20,45         | 137,25         |        |
|                      |              | Нарезка овощная<br>огурец | №54-2з-2020             | 1/20                 | Огурец 25г  | 0,4          | 0,05         | 1,25          | 7,05           |        |
|                      |              | Чай с сахаром             | № 943                   | 1/200                | Сахар 15г<br>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>35,27</b> | <b>22,25</b> | <b>130,30</b> | <b>820,05</b>  |        |
| <b>Итого за день</b> |              |                           |                         |                      |   | <b>45,88</b> | <b>43,02</b> | <b>205,78</b> | <b>1343,05</b> |        |

| 23.11.23г. |         | Меню                                 | № технологической карты | Вес готового изделия | состав   | белки | жиры         | углеводы     | ККЛ           |                |
|------------|---------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|            | Завтрак | Ирис Крепыш                          |                         | 1/30                 |  | 6,00  | 4,50         | 20,70        | 132,00        |                |
|            |         | Печенье                              |                         | 1/45                 |  | 6,2   | 13,6         | 34,4         | 276,00        |                |
|            |         | Чай с сахаром                        | №943                    | 1/200                | Сахар 15г<br>Чай 1г  | 0,20  | 0,00         | 14,00        | 28,00         |                |
|            |         |                                      | <b>Итого:</b>           |                      | <b>275,00</b>  |       | <b>12,40</b> | <b>18,10</b> | <b>69,10</b>  | <b>436,00</b>  |
|            | Обед    | Котлеты рубленые из птицы и говядины | №307                    | 1/80                 | Мясо кур 65г<br>Мясо говядина 32,2г<br>Соль 2г.<br>Сухари панировочные 8г.<br>Масло растительное 5г.<br>Лук 15г<br>Хлеб 1г.<br>Яйцо куриное 1/10 | 11,07 | 11,58        | 7,89         | 155,19        |                |
|            |         | Макароны отварные                    | № 309                   | 1/150                | Макароны 51г<br>М.сливочное 6,8г<br>Соль 4г  | 13,15 | 14,02        | 86,89        | 504,76        |                |
|            |         | Винегрет                             | № 67                    | 1/50                 | Картофель 15г<br>Свекла 15г<br>Масло раст. 5г<br>Огурцы соленые 13г<br>Соль 1г<br>Морковь 7г<br>Зеленый горошек 16г                              | 8,29  | 6,8          | 24,73        | 187,24        |                |
|            |         | Соус красный основной                | № 537                   | 1/50                 | Соль 0,0005г<br>Лук 0,005г<br>Морковь 0,005г<br>М. растительное 0,0025г<br>Мука 0,0025г<br>Томат паста 0,005г                                    | 7,10  | 5,60         | 14,60        | 134,00        |                |
|            |         | Чай с сахаром                        | №943                    | 1/200                | Сахар 15г<br>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>590,00</b>  |       | <b>50,32</b> | <b>41,8</b>  | <b>242,71</b> | <b>1450,69</b> |
|            |         | <b>Итого за день</b>                 |                         |                      | <b>865,00</b>  |       | <b>62,72</b> | <b>59,9</b>  | <b>311,81</b> | <b>1886,69</b> |

| 24.11.23г..          |                           | Меню          | № технологической карты | Вес готового изделия | состав  | белки        | жиры         | углеводы      | ККЛ            |
|----------------------|---------------------------|---------------|-------------------------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|
| завтрак              | Оладьи с повидлом         |               |                         | 1/100/20             | Мука 60г<br>Сахар 1,6г<br>Соль 1г<br>Дрожжи 8г<br>Яйцо куриное ¼<br>Повидло 20г<br>Масло раст.17г | 9,48         | 11,52        | 52,92         | 353,28         |
|                      | Кофейный напиток          | №951          |                         | 1/200                | Сахар 20г<br>Молоко 50г<br>Кофейный напиток 6г  | 3,6          | 2,67         | 29,2          | 155,2          |
|                      |                           | <b>Итого:</b> |                         | <b>320,00</b>        |   | <b>13,08</b> | <b>14,19</b> | <b>82,12</b>  | <b>508,48</b>  |
| Обед                 | Птица отварная            | № 637         |                         | 1/75                 | Мясо куриное 131г<br>Лук 3,3г<br>Соль 2г  | 21,1         | 13,6         | 0,00          | 206,25         |
|                      | Каша пшенная              | № 679         |                         | 1/150                | Пшено 45<br>М. сливочное 6,8г<br>Соль 2г  | 6,60         | 5,72         | 37,88         | 229,5          |
|                      | Нарезка овощная<br>огурец | №54-2з-2020   |                         | 1/20                 | Огурец 25г  | 0,4          | 0,05         | 1,25          | 7,05           |
|                      | Чай с сахаром             | № 943         |                         | 1/200                | Сахар 15г<br>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>505,00</b>        |   | <b>38,81</b> | <b>23,17</b> | <b>171,21</b> | <b>912,30</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                           |               |                         | <b>825,00</b>        |   | <b>51,89</b> | <b>37,36</b> | <b>253,33</b> | <b>1420,78</b> |

| 27.11.23г |                             | 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<br>Чай 1г   | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00          |
|           |                             | <b>Итого:</b>        |                         | <b>290,00</b>        |   | <b>20,87</b> | <b>18,96</b> | <b>104,16</b> | <b>619,52</b>  |
|           | Макароны отварные с овощами | № 309                |                         | 1/200                | Макароны 51г<br>М.сливочное 7г<br>Соль 4г<br>Лук 15г<br>Зел. Горошек 20г<br>Тома паста 10,6г<br>Морковь 15г | 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<br>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>510,00</b>        |   | <b>74,14</b> | <b>9,79</b>  | <b>147,86</b> | <b>703,12</b>  |
|           |                             | <b>Итого за день</b> |                         | <b>800,00</b>        |   | <b>95,01</b> | <b>28,75</b> | <b>252,02</b> | <b>1322,64</b> |

| 28.11.23г. |         | Меню                            | № технологической карты | Вес готового изделия | состав  | белки        | жиры          | углеводы       | ККЛ           |  |
|------------|---------|---------------------------------|-------------------------|----------------------|---|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
|            | Завтрак | Вафли Артек плюс                |                         | 1/18                 |   | 0,81         | 4,5           | 11,88          | 91,80         |  |
|            |         | Печенье                         |                         | 1/45                 |   | 6,2          | 13,6          | 34,4           | 276,00        |  |
|            |         | Кофейный напиток                | №951                    | 1/200                | Сахар 20г<br>Молоко 50г<br>Кофейный напиток 6г  | 3,6          | 2,67          | 29,2           | 155,2         |  |
|            |         |                                 | <b>Итого:</b>           | <b>263,00</b>        |   | <b>10,61</b> | <b>20,77</b>  | <b>75,48</b>   | <b>523,00</b> |  |
|            | Обед    |                                 |                         |                      |   |              |               |                |               |  |
|            |         | Рыба тушёная в томате с овощами | №229                    | 1/100                | Рыба минтай 100г<br>Томат пюре 10г<br>Лук 17,0г<br>М.растительное 15г<br>Морковь 23г<br>Соль 2г                     | 7,88         | 4,14          | 3,74           | 82,78         |  |
|            |         | Картофельное пюре               | №694                    | 1/150                | Картофель 200г<br>М.сливочное 6,8г<br>Соль 2г<br>Молоко 50г   | 3,06         | 4,8           | 20,45          | 137,25        |  |
|            |         | Винегрет                        | № 67                    | 1/50                 | Картофель 15г<br>Свекла 15г<br>Масло раст. 5г<br>Огурцы соленые 13г<br>Соль 1г<br>Морковь 7г<br>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<br>Чай 1г   | 0,20         | 0,00          | 14,00          | 28,00         |  |
|            |         |                                 | <b>Итого:</b>           | <b>560,00</b>        |   | <b>29,94</b> | <b>19,54</b>  | <b>157,52</b>  | <b>876,77</b> |  |
|            |         | <b>Итого за</b>                 | <b>823,00</b>           |                      | <b>40,55</b>  | <b>40,31</b> | <b>233,00</b> | <b>1399,77</b> |               |  |

| 29.11.23г. |                      | 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<br>Молоко 50г<br>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>  |
|            | Обед                 | Бифштекс из мяса говядины и мяса кур | №608                    | 1/80                 | Мясо говяжье 32,5г<br>Мясо кур 65г.<br>Картофель 10г<br>М.растительное 5г<br>Лук 15г<br>Соль 2г<br>Яйца 1/10  | 11,07        | 11,58         | 16,36         | 155,19         |
|            |                      | Каша гречневая                       | №302                    | 1/150                | Гречка 45г<br>М.сливочное 7г<br>Соль 2г   | 0,57         | 96,24         | 0,93          | 872,07         |
|            |                      | Соус красный основной                | №537                    | 1/50                 | Соль 0,0005г<br>Лук 0,005г<br>Морковь 0,005г<br>М. растительное 0,0025г<br>Мука 0,0025г<br>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<br>Чай 1г   | 0,20         | 0,00          | 14,00         | 28,0           |
|            |                      | <b>Итого</b>                         |                         |                      | <b>560,00</b>   |              | <b>29,85</b>  | <b>117,27</b> | <b>141,74</b>  |
|            | <b>Итого за день</b> |                                      |                         | <b>807,00</b>        |   | <b>33,55</b> | <b>123,92</b> | <b>248,03</b> | <b>2171,01</b> |



| 30.11.23г.           |         | Меню             | № технологической карты | Вес готового изделия | состав   | белки        | жиры          | углеводы       | ККЛ    |
|----------------------|---------|------------------|-------------------------|----------------------|--|--------------|---------------|----------------|--------|
|                      | Завтрак | Ирис Крепыш      |                         | 1/30                 |  | 6,00         | 4,50          | 20,70          | 132,00 |
|                      |         | Печенье          |                         | 1/45                 |  | 6,2          | 13,6          | 34,4           | 276,00 |
|                      |         | Чай с сахаром    | №943                    | 1/200                | Сахар 15г<br>Чай 1г  | 0,20         | 0,00          | 14,00          | 28,00  |
|                      |         |                  | Итого:                  | 275,00               |  | 12,4         | 18,10         | 69,10          | 408,28 |
|                      | Обед    | Плов из мяса кур | № 265                   | 1/200                | Мясо кур 131г<br>Рис 46г<br>Морковь 16г<br>М.растительное 10г<br>Лук 15г<br>Соль 2г    | 10,84        | 24,23         | 15,94          | 214,34 |
|                      |         | Салат витаминный | № 49                    | 1/50                 | Капуста 25г<br>Масло раст. 4г<br>Соль 1г<br>Сахар 2,5г<br>Морковь 16г<br>Кукурузой 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<br>Чай 1г  | 0,20         | 0,00          | 14,00          | 28,0   |
| <b>Итого</b>         |         |                  |                         | <b>510,00</b>        | <b>29,84</b>   | <b>34,83</b> | <b>149,27</b> | <b>871,08</b>  |        |
| <b>Итого за день</b> |         |                  |                         | <b>785,00</b>        | <b>42,24</b>   | <b>52,93</b> | <b>218,37</b> | <b>1279,36</b> |        |



