

УТВЕРЖДАЮ
 Директор _____ Т. М. Корнейчук
 МКОУ СОШ №5 г. Майского

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

4.12.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Ирис Кис-Кис		1/30		6,00	4,50	20,70	132,00	
		Вафли Артек плюс		1/18		0,81	4,5	11,88	91,80	
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:		248,00		7,01	9,00	46,58	251,80
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/90	Мясо куриное 155г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 2,5г Морковь 16г Кукурузой 16г	8,29	6,8	24,73	187,24	
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 6,8г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5	
		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				600,00		29,84	34,83	149,27
	Итого за день						36,85	43,83	195,85	1122,88

11.12.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
		Ирис Крепыш		1/30		6,00	4,50	20,70	132,00	
	Завтрак	Печенье		1/45		6,2	13,6	34,4	276,00	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
			Итого:		275,00		15,6	20,77	84,30	563,20
		Обед	Плов из мяса говядины	№ 265	1/200	Мясо говяжье 107г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Нарезка овощная помидоры	№54-3з-2020	1/20	Помидоры 25г	0,55	0,1	1,95	10,7	
		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		480,00		29,84	34,83	149,27	871,08
			Итого за день		755,00		45,44	55,60	233,57	1434,28

22.12.23г..		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		13,08	14,19	82,12	508,48
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						51,89	37,36	253,33	1420,78

7.12.23г		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	
	Ирис Крепыш			1/30		6,00	4,50	20,70	132,00	
	Чай с сахаром	№943		1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
		Итого:			248,00		7,01	9,00	46,58	251,80
	Макаронны отварные с овощами	№ 309		1/200	Макаронны 51г М.сливочное 7г 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	
	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:			510,00		74,14	9,79	147,86	703,12
	Итого за день			780,00		89,94	30,56	232,16	1266,32	

20.12.23г.		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									
		Котлеты рыбные из филе ментая	№229	1/80	Филе минтай 63г 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 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		Винегрет	№ 67	1/50	Картофель 15г Свекла 15г Масло раст. 5г Огурцы соленые 13г Соль 1г Морковь 10г Лук 2г 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	28,00	
		Итого:		540,00		29,94	19,54	157,52	876,77	
	Итого за		800,00		33,98	30,10	203,68	1226,37		

5.12..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	Голубцы ленивые из мяса кур и говядины	№ 297	1/180	Мясо кур 65г Мясо говядина 32,5г Соль 2г. Масло растительное 7г. 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
		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
				490,00		31,26	17,70	142,14	807,49
			Итого за день	750,00		35,30	28,26	188,30	1157,09

8.12.23г.		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									
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/230	Мясо куриное 131г Лук 18г Соль 2г Картофель 200г Морковь 23г Томат паста 8г Масло растительное 6г	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	
		Итого :		510,00		32,36	17,50	110,55	686,45	
	Итого за день		800,00		53,23	36,46	214,71	1305,97		

25.12.23г.		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	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				
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 2,5г Морковь 16г 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 Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,0				
		Итого				510,0		29,85	117,37	141,74	1637,81		
		Итого за день						800,0		50,72	136,23	245,90	2257,33

12.12.23г.		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	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 пшеничная	№679		1/150	Пшеничная 49г М. сливочное 7 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71
	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		27,72	17,23	148,2	778,01
		Итого за день		750,00		31,76	27,79	194,36	1127,61

13.12.23г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Вафли Артек плюс		1/36		0,81	4,5	11,88	91,80
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
		Итого:236,00					4,41	7,17	41,08
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/75	Мясо куриное 131г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		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 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				505,00		35,27	22,25	130,30
Итого за день				741,00		39,68	29,42	171,38	1066,85

14.12.23г.		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 Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00		
			Итого:		275,00		12,40	18,10	69,10	436,00	
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/85	Мясо кур 65г Мясо говядина 36г Соль 2г. Сухари панировочные 8г. 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 51г М.сливочное 6,8г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76		
		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		
		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		590,00		50,32	41,8	242,71	1450,69	
	Итого за день						865,00	62,72	59,9	311,81	1886,69

15.12.23г..		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		13,08	14,19	82,12	508,48	
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						505,00	38,81	23,17	171,21	912,30
Итого за день						825,00	51,89	37,36	253,33	1420,78

18.12.23г		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
	Макаронные отварные с овощами	№ 309		1/200	Макаронные 51г М.сливочное 7г 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
	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:		510,00		74,14	9,79	147,86	703,12
		Итого за день		800,00		95,01	28,75	252,02	1322,64

6.12.23г.		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	533,20	
	Обед									
		Рыба филе тушёная в томате с овощами	№229	1/100	Рыба филе минтай 96г 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 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		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	28,00	
			Итого:	560,00		29,94	19,54	157,52	876,77	
		Итого за	807,00		33,64	26,19	263,81	1409,97		

21.12.23г.		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	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 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		29,85	117,27	141,74	1637,81	
	Итого за день		807,00		33,55	123,92	248,03	2171,01		

19.12.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Ирис Крепыш		1/30		6,00	4,50	20,70	132,00
		Вафли Артек плюс		1/18		0,81	4,5	11,88	91,80
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	248,00		7,01	9,00	46,58	251,80
	Обед	Плов из мяса кур	№ 265	1/210	Мясо кур 139г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 2,5г Морковь 16г 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 Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,0
		Итого			510,00		29,84	34,83	149,27
Итого за день			758,00		36,85	43,83	195,85	1122,88	

