

**Датированное меню на Сентябрь месяц МКОУ СОШ №5Г.Майского
ОВЗ СВО на 2023-2024 учебный год**

6.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак	Булочка с маслом, сыр			1/60/10/10		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:		280,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Макароны отварные с овощами	№ 309		1/150	Макароны 45г М.сливочное 5г Соль 2г Лук 10г Зел. Горошек 6г Тома паста 10г Морковь 10г	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:		558,00		75,09	6,94	151,06	720,87
	Итого за день		838,00		95,96	25,9	255,22	1340,39	

7.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
-----------	--	------	-------------------------	----------------------	--------	-------	------	----------	-----

		карты								
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	1/60	Рыба минтай 89г Томат пюре 5г Лук 10г М.растительное 5г Морковь 10г Соль 2г		7,88	4,14	3,74	82,78
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 150г М.сливочное 5г 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:	558,00			22,60	12,89	135,99	707,28	
	Итого за	805,00			26,30	19,54	242,28	1240,48		

8.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 50г Дрожжи 1г Яйцо куриное 1/19 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
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 77г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/100	Пшено 39 М. сливочное 5г Соль 1г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№ 49	1/35	Капуста 15 г Масло раст. 5г Соль 1г Морковь 9 г Кукуруза 7 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:		455,00		46,70	29,92	171,21
Итого за день				775,00		56,38	41,44	238,13	1473,77

11.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Пряник Динской		1/90г		6,74	8,2	68,31	372
		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	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/60	Мясо говяжье 30г Мясо кур 42г. Картофель 10г М.растительное 4г Лук 5г Соль 2г Яйца 1/10	11,07	11,58	16,36	155,19
		Каша гречневая	№302	1/80	Гречка 31г М.сливочное 5г Соль 1г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Соус красный основной	№537	1/50	Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,009г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,004г	7,10	5,60	14,60	134,00
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/18	Томат 20г	0,55	0,1	1,95	10,7
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/18	Огурец 20г	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	486,0		30,40	117,37	143,69	1648,51
			Итого за день	776,0		37,34	125,57	226,00	2049,51

12.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/10		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:	280,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 265	1/100	Мясо говяжье 47г Рис 40г Морковь 9г М.растительное 2,5г Лук 10г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/35	Свекла 30г. Зеленый горошек5г. Масло растительное 2,5г.	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	395,0		33,11	36,43	154,63	918,57
		Итого за день	675,0		53,98	55,39	258,79	1538,09	

		карты								
Завтрак	Печенье трио		1/47			0,10	3,98	77,09	378,00	
	Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 15г 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	1/60	Мясо кур 42г Мясо говядина 30г Соль 1г. Сухари панировочные 3г. Масло растительное 2,5г. Лук 15г Хлеб 11г. Яйцо куриное 1/10		11,07	11,58	7,89	155,19
		Макароны отварные	№ 309	1/140	Макароны 47г М.сливочное 5г Соль 2г		13,15	14,02	86,89	504,76
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 2,5г Соль 1г Морковь9г Зеленый горошек 5г		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 0,004г		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		

15.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
	Завтрак	Кекс		1/60г		3,84	10,56	32,16	321,60
		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	1/140	Мясо кур 47г Мясо говядина 30г Соль 1г. Масло растительное 2,5г. Лук 5г Рис 8 Капуста 60г Яйцо куриное 1/19	13,45	8,3	18,94	203,99
		Соус красный основной	№537	1/50	Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,009г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,002г	7,10	5,60	14,60	134,00
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/18	Томат 20г	0,55	0,1	1,95	10,7
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/18	Огурец 20г	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	251,63	1358,44		

18.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак	Оладьи с повидлом			1/100/20	Мука 50г Дрожжи 1г Яйцо куриное 1/19 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
	Макаронны отварные с овощами	№ 309		1/150	Макаронны 45г М.сливочное 5г Соль 2г Лук 10г Зел. Горошек 6г Тома паста 10г Морковь 10г	58,33	1,39	38,96	170,62
	Яйцо вареное	№ 424		1/60		5.10	4.60	0.30	63,0
	Салат витаминный	№ 49		1/35	Капуста 15 г Масло раст. 5г Соль 1г Морковь 9 г Кукуруза 7 г	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:		558,00		75,09	6,94	151,06	720,87
	Итого за день		838,00		95,96	25,9	255,22	1340,39	

19.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Кекс		1/60г		3,84	10,56	32,16	321,60	
		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									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№229	1/60	Рыба минтай 89г Томат пюре 5г Лук 10г М.растительное 5г Морковь 10г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 150г М.сливочное 5г 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:	558,00		22,60	12,89	135,99	707,28	
	Итого за	818,00		26,64	23,45	182,15	1056,88			

21.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/10		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	Гуляш из мяса говядины	№ 591	40/40	Мясо говядины 47г Масло растительное 5г Томат паста 5г Мука 4г Лук 10г Соль 2г	9,86	8,95	2,38	84,1
		Каша пшенная	№ 679	1/130	Пшено 39г М. сливочное 5г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/18	Томат 20г	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
	Итого за день		819,00		48,59	37,53	254,97	1413,32	

22.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ	
	завтрак	Печенье трио		1/47г		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	1/60	Мясо говядины 30г. Мясо кур 42г. Соль 1г. М/растительное 5г. Рис 8г Лук 10г	11,78	12,91	14,90	223,00	
		Каша пшеничная	№679	1/140	Пшеничная 42г М. сливочное 5 г Соль 1г	6,6	4,38	35,27	213,71	
		Салат витаминный	№ 49	1/40	Капуста 30г Масло раст. 5г Соль 1г Морковь 9г Зеленый горошек 5г	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	

25.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ				
	Завтрак	Пряник Динской		1/90г		6,74	8,2	68,31	372				
		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	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/60	Мясо говяжье 30г Мясо кур 42г. Картофель 10г М.растительное 4г Лук 5г Соль 2г Яйца 1/10	11,07	11,58	16,36	155,19				
		Каша гречневая	№302	1/80	Гречка 31г М.сливочное 5г Соль 1г	0,57	96,24	0,93	872,07				
		Соус красный основной	№537	1/50	Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,009г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,004г	7,10	5,60	14,60	134,00				
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/18	Томат 20г	0,55	0,1	1,95	10,7				
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/18	Огурец 20г	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				486,0		30,40	117,37	143,69	1648,51		
		Итого за день						776,0		37,34	125,57	226,00	2049,51

26.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/10		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:	280,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 265	1/100	Мясо говяжье 47г Рис 40г Морковь 9г М.растительное 2,5г Лук 10г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/35	Свекла 30г. Зеленый горошек5г. Масло растительное 2,5г.	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	395,0		33,11	36,43	154,63	918,57
		Итого за день	675,0		53,98	55,39	258,79	1538,09	

27.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 50г Дрожжи 1г Яйцо куриное 1/19 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
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 77г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Макаронны отварные	№ 309	1/140	Макаронны 47г М.сливочное 5г Соль 2г	13,15	14,02	86,89	504,76
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 15 г Масло раст. 5г Соль 1г Морковь 9 г Кукуруза 7 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:		455,00		46,70	29,92	171,21
Итого за день				775,00		56,38	41,44	238,13	1473,77

28.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
	Завтрак	Пряник Динской		1/90г		6,74	8,2	68,31	372
		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
	Обед	Голубцы ленивые из мяса кур и говядины	№ 297	1/140	Мясо кур 47г Мясо говядина 30г Соль 1г. Масло растительное 2,5г. Лук 5г Рис 8 Капуста 60г Яйцо куриное 1/19	13,45	8,3	18,94	203,99
		Соус красный основной	№537	1/50	Соль 0,0005г Лук 0,005г Морковь 0,009г М. растительное 0,0025г Мука 0,0025г Томат паста 0,002г	7,10	5,60	14,60	134,00
		Нарезка овощная томат	№54-3з-2020	1/18	Томат 20г	0,55	0,1	1,95	10,7
		Нарезка овощная огурец	№54-2з-2020	1/18	Огурец 20г	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		868,00		39,15	26,05	227,65	1226,24

29.09.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
	Завтрак	Кекс		1/60г		3,84	10,56	32,16	321,60
		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
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 77г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 150г М.сливочное 5г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/35	Свекла 30г. Зеленый горошек5г. Масло растительное 2,5г.	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		578,00		32,21	17,85	145,34
			Итого за день		838,00		36,25	28,41	191,50