

**Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся от 12 лет  
МКОУ СОШ № 5 г.Майского на осенний период 2023-2024 учебный год**

1 День		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	
			<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 52г 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	
				<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>		<b>75,09</b>	<b>6,94</b>	<b>151,06</b>	<b>720,87</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>850,00</b>		<b>95,96</b>	<b>25,9</b>	<b>255,22</b>	<b>1340,39</b>		

2 День		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	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	
			<b>Итого:</b>	<b>247,00</b>		<b>3,70</b>	<b>6,65</b>	<b>106,29</b>	<b>533,2</b>	
	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	
			<b>Итого:</b>	<b>598,00</b>		<b>22,60</b>	<b>12,89</b>	<b>135,99</b>	<b>707,28</b>	
			<b>Итого за</b>	<b>845,00</b>		<b>26,30</b>	<b>19,54</b>	<b>242,28</b>	<b>1240,48</b>	

3 День		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	
			<b>Итого:</b>	<b>320,00</b>		<b>13,00</b>	<b>15,24</b>	<b>78,41</b>	<b>498,48</b>	
	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 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		
	<b>Итого:</b>						<b>560,00</b>	<b>46,70</b>	<b>29,92</b>	<b>171,21</b>
<b>Итого за день</b>						<b>880,00</b>	<b>59,70</b>	<b>45,16</b>	<b>249,62</b>	<b>1590,97</b>

4 День		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
			<b>Итого:</b>	<b>308,00</b>		<b>6,94</b>	<b>8,20</b>	<b>82,31</b>	<b>401,00</b>
	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
			<b>Итого</b>	<b>560,0</b>		<b>30,40</b>	<b>117,37</b>	<b>143,69</b>	<b>1648,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>868,0</b>		<b>37,34</b>	<b>125,57</b>	<b>226,00</b>	<b>2049,51</b>		

5 День		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
			<b>Итого:</b>	<b>260,00</b>		<b>4,04</b>	<b>10,56</b>	<b>46,16</b>	<b>349,6</b>
	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
			<b>Итого</b>	<b>520,0</b>		<b>33,11</b>	<b>36,43</b>	<b>154,63</b>	<b>918,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780,0</b>		<b>37,15</b>	<b>46,99</b>	<b>200,79</b>	<b>1268,17</b>		

6 День		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	
			<b>Итого:</b>	<b>290,00</b>		<b>20,87</b>	<b>18,96</b>	<b>104,16</b>	<b>619,52</b>	
	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	
						<b>32,36</b>	<b>17,50</b>	<b>110,55</b>	<b>782,75</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>800,00</b>		<b>53,23</b>	<b>36,46</b>	<b>214,71</b>	<b>1402,27</b>		

7 День		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	
		<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 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
		Макаронные отварные	№ 309		1/150	Макаронные 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 Морковь 25г 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
		<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>		

8 День		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	
			<b>Итого:</b>	<b>290,00</b>		<b>6,94</b>	<b>8,20</b>	<b>82,31</b>	<b>401,00</b>	
	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	
				<b>Итого</b>	<b>578,00</b>		<b>31,66</b>	<b>17,75</b>	<b>143,39</b>	<b>811,54</b>
				<b>Итого за день</b>	<b>825,00</b>		<b>38,60</b>	<b>25,95</b>	<b>225,7</b>	<b>1358,44</b>



9 День		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	
		<b>Итого:</b>	<b>247,00</b>		<b>3,70</b>	<b>6,65</b>	<b>106,29</b>	<b>533,2</b>	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>		<b>27,72</b>	<b>17,23</b>	<b>148,2</b>	<b>778,01</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>757,00</b>		<b>31,42</b>	<b>23,88</b>	<b>254,49</b>	<b>1311,21</b>	

10 День		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	
		<b>Итого:</b>		<b>260,00</b>		<b>4,04</b>	<b>10,56</b>	<b>46,16</b>	<b>349,6</b>	
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 Морковь 25г 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	
			<b>Итого:</b>		<b>540,00</b>		<b>34,84</b>	<b>28,31</b>	<b>168,68</b>	<b>1016,99</b>
			<b>Итого за день</b>		<b>800,00</b>		<b>37,88</b>	<b>38,87</b>	<b>214,84</b>	<b>1366,59</b>

