

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



Десятидневное примерное меню на весенний период от 12 лет МКОУ СОШ №5Г.Майского
 на 2022-2023 учебный год

День 1		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Рогалик	№274	1/80		5,53	7,56	40,04	249,90
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	280,00		5,73	7,56	54,04	277,9
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/80	Мясо кур 65г Мясо говядина 32,5г Соль 2г. Сухари панировочные 3г. Масло растительное 5г. Лук 15г Хлеб 11г. Яйцо куриное 1/10	11,07	11,58	7,89	155,19
		Каша пшеничная	№679	1/150	Пшеничная 45г М. сливочное 7 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71
		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		35,48	25,36	166,36	972,40
	Итого за день	820,00		41,21	32,92	220,40	1250,30		

День 2		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Пирожок с капустой		1/80		3,85	10,5	24,15	207,6	
		Чай с сахаром	№43	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:	280,00		4,05	10,5	38,15	235,6	
	Обед									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№29	1/100	Рыба минтай 90г Томат пюре 10г Лук 17,0г М.растительное 10г Морковь 23г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№64	1/150	Картофель 203г М.сливочное 7г Соль 2г Молоко 25г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		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	№43	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:	510,00		15,62	10,47	71,49	689,53	
	Итого за	800,00		20,86	23,03	126,05	925,13			

День 3		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак	Пирожок с картошкой			1/80		3.85	10.5	24.15	207.6
	Чай с сахаром	№43		1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		280,00		4,05	10,5	38,15	235,6
	Суп картофельный с крупой	№204		1/250	Картофель 80г.. Крупа пшено 5г Соль 2г. Морковь 10г. Масло растительное 2,5г. Лук 10г	2,18	2,84	14,29	91,50
	Яйцо вареное	№424		1/60		5.10	4.60	0.30	63,0
	Макароны отварные	№309		1/150	Макароны 49г М.сливочное 7г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76
	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	№43		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:	38,24	30,86	224,68	1262,76
	770,00								
				Итого за день	42,29	41,36	262,83	1498,36	
	1050,00								

День 4		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 50г Сахар 2,5г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ 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
	Обед	Птица отварная	№637	1/75	Мясо куриное 131г Лук 2.5г Соль 2г	15,83	10,20	0.00	154,69	
		Каша пшеничная	№679	1/150	Пшеничная 45г М. сливочное 7 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71	
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/50	Свекла 30г. Зеленый горошек10г. 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:						40,70	26,78	173,96	1072,63
	Итого за день						50,38	38,30	240,88	1453,91

День 5		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
завтрак	Рогалик	№274	1/80			5,53	7,56	40,04	249,90	
	Чай с сахаром	№943	1/200		Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
		280,00	Итого:			5,73	7,56	54,04	277,9	
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 14г	11,78	12,91	14,90	223,00	
	Каша пшеничная	№679	1/150		Пшеничная 45г М. сливочное 7 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71	
	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			36,19	26,69	173,37	1040,21
			Итого за день	820,00			41,92	34,25	227,61	1318,11

День 6		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Кекс		1/60		3,84	10,56	32,16	321,6
		Кофейный напиток	№51	1/200	Сахар 20г Кофейный напиток 6г	1,4	2,0	22,4	116,00
			Итого:	260,0		5,24	12,56	54,56	437,6
	Обед	Гуляш из мяса говядины	№591	40/40	Мясо говядины 69г Масло растительное 5г Томат паста 12г Мука 4г Лук 2.5г Соль 2г	9,86	8,95	2,38	84,1
		Каша пшенная	№679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 7г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Чай с сахаром	№43	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:		27,17	18,47	148,86
						490,00			
					Итого за день	32,41	31,03	203,42	1220,70
						750,00			

День 7		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККП		
	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	14,0	28,0		
			Итого:	290,00		20,87	18,96	104,16	619,52		
	Обед	Птица отварная	№637	1/75	Мясо куриное 131г Лук 2.5г Соль 2г	15,83	10,20	0.00	154,69		
		Макаронотварные	№809	1/150	Макароны 51г М.сливочное 7г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76		
		Салат витаминный	№49	1/50	Капуста 30г Масло раст. 6г Соль 1г Морковь25г Зеленый горошек10г	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		68,85	34,82	220,22	1316,19		
Итого за день						825,00		89,72	53,78	324,38	1935,71

День8		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
	Завтрак	Кекс		1/60		3,84	10,56	32,16	321,6
		Кофейный напиток	№51	1/200	Сахар 20г Кофейный напиток 6г	1,4	2,0	22,4	116,00
			Итого:	260,0		5,24	12,56	54,56	437,6
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№68	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 пшеничная	№79	1/150	Крупа пшеничная 45г М.сливочное 7г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71
		Соус красный основной	№37	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
		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	№43	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0	14	28,0
					Итого	35,48	25,36	174,83	972,4
		540,0							
				Итого за день	40,72	37,92	229,39	1410,00	
			800,0						

День 10		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККП	
	Завтрак	Кекс		1/60		3,84	10,56	32,16	321,6	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Кофейный напиток 6г	1,4	2,0	22,4	116,00	
			Итого:	260,0		5,24	12,56	54,56	437,6	
	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 1/8	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	
		Итого					31,26	17,7	142,14	807,49
		490,00								
	Итого за день						36,5	30,26	196,70	1245,09
	750,00									