

**Примерное десятидневное меню (зимний период) от 12 лет (СВО)
МКОУ СОШ №5 г. Майского
на 2023-2024 учебный год**

1		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	Макаронные отварные овощи тушеные	№ 309		1/200	Макаронные 51г М.сливочное 7г Соль 4г Лук 15г Тома паста 10,6г Морковь 15г Масло раст. 4г	58,33	1,39	38,96	170,62	
	Яйцо вареное	№ 424		1/60		5,10	4,60	0,30	63,0	
	Салат витаминный	№ 49		1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 3г Зеленый горошек 15г Морковь 15г	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		570,00		82,43	16,59	172,59	890,36
			Итого за день		830,00		86,47	27,15	218,75	1239,96

2	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/250	Молоко 175г. Сахар 8г Соль 1г Рис 15г Масло сливочное 10г	6,03	1,28	21,04	165,5
		Чай с сахаром	№ 943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	450,00		6,23	1,28	35,04	193,5
	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 7г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Винегрет	№ 67	1/50	Картофель 15г Свекла 15г Масло раст. 6г Огурцы соленые 15г Соль 1г Морковь 10г Зеленый горошек 16г	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		46,7	29,92	171,21	912,30
		Итого за день	985,00		52,93	31,20	206,25	1092,49	

10		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Макаронные отварные с сыром	№ 204	1/150	Макаронные 51г. Сыр 22г. Масло сливочное 10г. Сахар 5г. Соль 3г.	14,89	10,2	63,65	391,20
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:		350,00		15,09	10,20	77,65
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 43	1/200	Мясо говяжье 107г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из белокачанной капусты	№ 43	1/50	Капуста 50г. Морковь 15г. Масло раст.3г. Соль 1г.	0,85	3,05	5,19	51,54
		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		22,40	31,08	129,73
	Итого за день		860,00		37,49	41,28	207,38	1154,58	

3		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак	Рогалик			1/70		5,33	7,56	40,04	249,9
	Чай с сахаром	№943		1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		270,00		5,53	7,56	54,04	277,9
	Рыба филе тушёная в томате с овощами	№229		1/100	Рыба филе пангасиуса 95г 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 10г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25
	Салат витаминный	№53		1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. Соль 1г.	11,56	8,4	30,09	234,73
	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:		560,00		33,21	21,14	162,88	924,26
	Итого за день		830,00		38,74	28,70	216,92	1202,16	

4		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
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 5г Морковь 15г Кукурузой 15г	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	540,0		30,64	118,42	150,62	1684,00
			Итого за день	830,0		51,51	137,38	254,78	2303,52

5	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/250	Молоко 175г. Сахар 8г Соль 1г Рис 15г Масло сливочное 10г	6,03	1,28	21,04	165,5
		Чай с сахаром	№ 943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	450,00		6,23	1,28	35,04	193,5
	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
		Салат из свеклы	№ 33	1/50	Свекла 73г. Масло раст. 3г.	0,86	3,65	5,02	56,34
		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		28,03	20,78	151,27	823,65
			Итого за день	990,00		34,26	22,06	186,31	1017,15

8	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/250	Молоко 175г. Сахар 8г Соль 1г Рис 15г Масло сливочное 10г	6,03	1,28	21,04	165,5
		Чай с сахаром	№ 943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:		450,00		6,23	1,28	35,04	193,5
	Обед								
		Котлеты рыбные из филе минтая	№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
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№ 53	1/50	Свекла 32г Яблоки свежие 12г. Масло раст.3г Соль 1г. Зеленый горошек 15г	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	28,00
		Итого:		540,00		33,21	21,14	162,88	924,26
		Итого за		990,00		39,44	22,42	197,92	1117,76

6		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 0,008г	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	

7	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Макароны отварные с сыром	№ 204	1/150	Макароны 51г. Сыр 22г. Масло сливочное 10г. Сахар 5г. Соль 3г.	14,89	10,2	63,65	391,20
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:	350,00		15,09	10,20	77,65	419,2
	Обед	Плов из мяса кур	№ 265	1/210	Мясо кур 131г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Винегрет	№ 67	1/50	Картофель 15г Свекла 15г Масло раст. 5г Огурцы соленые 13г 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	28,0
				Итого	520,00		29,84	34,83	149,27
		Итого за день	870,00		44,93	45,03	226,92	1290,28	

9	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	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
		Салат витаминный	№53	1/50	Морковь 60г. Яблоки 13г. Сахар 5г. Масло растит. 3г. Соль 1г.	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 :		540,00		43,37	25,80	134,69	910,48
	Итого за день		800,00		47,41	36,36	180,85	1260,08	

