

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

10.01.24г.		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	Макароны отварные овощи тушеные	№ 309	1/100	Макароны 35г М.сливочное 4г Соль 1г Лук 10г Тома паста 3г Морковь 8г	58,33	1,39	38,96	170,62
		Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
		Салат витаминный	№ 49	1/30	Капуста 10г Масло раст. 2г Соль 1г Зеленый горошек 12г Морковь 10г	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			450,00		82,43	16,59	172,59
Итого за день				710,00	86,47	27,15	218,75	1239,96	

11.01.24г..	Меню	№	Вес готового	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
-------------	------	---	--------------	--------	-------	------	----------	-----

		технологической карты	изделия						
	завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/200	Молоко 140г. Сахар 10г Соль 1г М. сливочное 5г Рис 12г	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	1/40	Мясо куриное 75г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 35 М. сливочное 4г Соль 1г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Винегрет	№ 67	1/50	Картофель 10г Свекла 15г Масло раст. 3г Огурцы соленые 6 г Соль 1г Морковь 5г Зеленый горошек 12г	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	

25.01.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	№ 204	1/150	Макаронны 35 г. Сыр 10г. Масло сливочное 5г. Сахар 1г. Соль 1г.	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	419,20
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 43	1/200	Мясо говяжье 70г Рис 35г Морковь 10г М.растительное 1г Лук 10г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из белокачанной капусты	№ 43	1/40	Капуста 30г. Морковь 10г. Масло раст.1г. 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	735,38
	Итого за день	860,00		37,49	41,28	207,38	1154,58		

12.01.24г		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		1/45	Рыба филе пангасиуса 50г Лук 10г Морковь 10г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78
	Картофельное пюре	№694		1/80	Картофель 100г М.сливочное 4г Соль 2г Молоко 20г	3,06	4,8	20,45	137,25
	Салат витаминный	№53		1/25	Морковь 20г. Яблоки 5г. Сахар 1г. Масло растит. 2г. 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:		410,00		33,21	21,14	162,88	924,26
	Итого за день		680,00		38,74	28,70	216,92	1202,16	

15.01.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Булочка с маслом, сыр		1/60/10/15		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	619,52
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/50	Мясо говяжье 25г Мясо кур 34г. М.растительное 1г Лук 10г Соль 2г	11,07	11,58	16,36	155,19
		Каша гречневая	№302	1/100	Гречка 35г М.сливочное 4г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Салат витаминный	№ 49	1/40	Капуста 22г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь 10г Кукурузой 6г	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	440,0		30,64	118,42	150,62	1684,00
		Итого за день	725,0		51,51	137,38	254,78	2303,52	

	Меню	№ технологической	Вес готового	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
--	------	-------------------	--------------	--------	-------	------	----------	-----

16.01.24г.			карты	изделия					
	Завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/200	Молоко 140г. Сахар 4г Соль 1г Рис 12г. Масло сливочное 5г	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:	400,00		6,23	1,28	35,04	193,5
	Обед	Гуляш из мяса говядины	№ 591	30/30	Мясо говядины 71г Масло растительное 4г Томат паста 3г Лук 10г Соль 1г	9,86	8,95	2,38	84,1
		Каша пшеничная	№679	1/100	Пшеничная 35г М. сливочное 5 г Соль 2г	6,6	4,38	35,27	213,71
		Салат из свеклы	№ 33	1/30	Свекла 49г. 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:	450,00		28,03	20,78	151,27	823,65
		Итого за день	850,00		34,26	22,06	186,31	1017,15	

Меню	№ технологической	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
------	-------------------	----------------------	--------	-------	------	----------	-----

29.01.24г.			карты						
	Завтрак	Пирожок с капустой		1/80		3,85	10,50	24,15	207,6
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
		Итого:			280,00		4,05	10,50	38,15
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/50	Мясо кур 34г Мясо говядина 25г Соль 2г. Масло растительное 1г. Лук 10г Хлеб 10г.	11,07	11,58	7,89	155,19
		Макароны отварные	№ 309	1/150	Макароны 49г М.сливочное 4г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76
		Салат витаминный	№53	1/25	Морковь 30г. Яблоки 5г. Масло растит.1 г. 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			485,00		46,49	37,80	233,47
Итого за день			765,00		50,54	48,30	271,62	1599,78	

30.01.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Суп молочный с крупой	№ 94	1/200	Молоко 140г. Сахар 8г Соль 1г Рис 12г	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:	400,00		6,23	1,28	35,04	193,5	
	Обед									
		Котлеты рыбные из филе пангасиус	№229	1/40	Филе минтай 50г Лук 10,0г М.растительное 2 Хлеб 11г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 100г М.сливочное 5г Соль 2г Молоко 20г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№ 53	1/30	Свекла 28г 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			

17.01.24г.		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	1/150	Мясо кур 34г Мясо говядина 25г Соль 1г. Масло растительное 6г. Лук 10г Рис 10г Капуста 100г	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 6г Томат паста 3г	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
				460,00		31,26	17,70	142,14	807,49
		Итого за день	720,00		35,30	28,26	188,30	1157,09	

19.01.24г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
завтрак	Оладьи с повидлом			1/100/15	Мука 60г Сахар 1,6г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 15г Масло раст.17г	9,48	11,52	52,92	353,28
	Кофейный напиток	№951		1/200	Сахар 20г Молоко 140г Кофейный напиток 3г	3,6	2,67	29,2	155,2
		Итого:		320,00		13,08	14,19	82,12	510,48
Обед	Птица отварная	№ 637		1/50	Мясо куриное 75г Соль 1г	21,1	13,6	0,00	206,25
	Каша пшенная	№ 679		1/100	Пшено 35г М. сливочное 4г Соль 1г	6,60	5,72	37,88	229,5
	Салат витаминный	№53		1/50	Морковь 50г. Яблоки 5г.. Масло растит. 1г. 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				460,00		49,97	31,52	176,57
Итого за день				780,00		63,05	45,71	258,69	1650,46

26.01.24г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/15	Мука 60г Сахар 1,6г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 15г Масло раст.17г	9,48	11,52	52,92	353,28	
	Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 140г Кофейный напиток 3г	3,6	2,67	29,2	155,2	
		Итого:		315,00		13,08	14,19	82,12	510,48
Обед	Птица отварная	№ 637	1/50	Мясо куриное 75г Соль 1г	21,1	13,6	0,00	206,25	
	Каша пшенная	№ 679	1/100	Пшено 35г М. сливочное 4г Соль 1г	6,60	5,72	37,88	229,5	
	Винегрет	№ 67	1/40	Картофель 10г Свекла 10г Масло раст. 5г Огурцы соленые 6г Соль 1г Морковь 10г Лук 2г Зеленый горошек 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	
Итого				535,00		46,70	29,92	171,21	1092,49
Итого за день				850,00		59,78	44,11	253,33	1600,97

18.01.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	№ 204	1/100	Макаронны 35г. Сыр 10г. Масло сливочное 5г. Соль 1г. Сахар 5г.	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:	300,00		15,09	10,20	77,65	419,2
	Обед	Плов из мяса кур	№ 265	1/150	Мясо кур 75г Рис 35г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Винегрет	№ 67	1/40	Картофель 10г Свекла 10г Масло раст. 5г Огурцы соленые 6г Соль 1г Морковь 10г Зеленый горошек 12г	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	400,00		29,84	34,83	149,27
		Итого за день	700,00		44,93	45,03	226,92	1290,28	

22.01.24г.		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
	Обед	Макаронные отварные овощи тушеные	№ 309	1/100	Макаронные 35г М.сливочное 4г Соль 1г Лук 10г Тома паста 3г Морковь 8г	58,33	1,39	38,96	170,62
		Яйцо вареное	№ 424	1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№ 53	1/50	Свекла 28г Яблоки свежие 5г. Масло раст.3г Соль 1г. Зеленый горошек 12г	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	470,00		85,70	18,19	177,95
			Итого за день	740,00		91,23	25,75	231,99	1215,75

24.01.24г.		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	1/150	Мясо куриное 75г Лук 18г Соль 2г Картофель 100г Морковь 23г Томат паста 8г Масло растительное 2г	21,1	13,6	0.00	206,25	
		Салат витаминный	№53	1/40	Морковь 50г. Яблоки 5г. Масло растит. 1г. 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 :						43,37	25,80	134,69	910,48	
Итого за день						47,41	36,36	180,85	1260,08	

23.01.24г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
Завтрак		Суп молочный с крупой	№ 94	1/200	Молоко 140г. Сахар 8г Соль 1г Рис 12г Масло сливочное 5г	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:	400,00		6,23	1,28	35,04	193,5
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/50	Мясо говяжье 25г Мясо кур 34г. Картофель 10г М.растительное 3г Лук 10г Соль 1г	11,07	11,58	16,36	155,19
		Каша гречневая	№302	1/100	Гречка 35г М.сливочное 5г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	872,07
		Салат витаминный	№ 49	1/40	Капуста 25г Масло раст.3г Соль 1г Морковь 10г Кукурузой 6г	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	450,00		30,64	118,42	150,62	1684,00		
	Итого за день	850,00		36,87	119,70	185,66	1877,50		

