

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

1		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
		<b>Итого:</b>		<b>280,00</b>		<b>20,87</b>	<b>18,96</b>	<b>104,16</b>	<b>619,52</b>
	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
	<b>Итого:</b>		<b>558,00</b>		<b>75,09</b>	<b>6,94</b>	<b>151,06</b>	<b>720,87</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>838,00</b>		<b>95,96</b>	<b>25,9</b>	<b>255,22</b>	<b>1340,39</b>	

7		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 15г 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	1/60	Мясо кур 42г Мясо говядина 30г Соль 1г. Сухари панировочные 3г. Масло растительное 2,5г. Лук 15г Хлеб 1г. 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	
		<b>Итого</b>			<b>510,00</b>		<b>50,32</b>	<b>41,8</b>	<b>242,71</b>	<b>1450,69</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>770,00</b>		<b>54,36</b>	<b>52,36</b>	<b>288,87</b>	<b>1800,29</b>

2.		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									
		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	
			<b>Итого:</b>	<b>558,00</b>		<b>22,60</b>	<b>12,89</b>	<b>135,99</b>	<b>707,28</b>	
		<b>Итого за</b>	<b>805,00</b>		<b>26,30</b>	<b>19,54</b>	<b>242,28</b>	<b>1240,48</b>		

8	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
		<b>Итого:</b>		<b>260,00</b>		<b>4,04</b>	<b>10,56</b>	<b>46,16</b>	<b>349,6</b>
	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
		<b>Итого</b>		<b>578,00</b>		<b>32,21</b>	<b>17,85</b>	<b>145,34</b>	<b>825,24</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>825,00</b>		<b>38,91</b>	<b>24,5</b>	<b>251,63</b>	<b>1358,44</b>

3	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
		<b>Итого:</b>		<b>320,00</b>		<b>9,68</b>	<b>11,52</b>	<b>66,92</b>	<b>381,28</b>
	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	1/50	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
		<b>Итого:</b>		<b>455,00</b>		<b>46,70</b>	<b>29,92</b>	<b>171,21</b>	<b>1092,49</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>775,00</b>		<b>56,38</b>	<b>41,44</b>	<b>238,13</b>	<b>1473,77</b>

4	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
			<b>Итого:</b>	<b>290,00</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	1/60	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
			<b>Итого</b>	<b>486,0</b>		<b>30,40</b>	<b>117,37</b>	<b>143,69</b>	<b>1648,51</b>
			<b>Итого за день</b>	<b>776,0</b>		<b>37,34</b>	<b>125,57</b>	<b>226,00</b>	<b>2049,51</b>

5		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
		<b>Итого:</b>		<b>280,00</b>		<b>20,87</b>	<b>18,96</b>	<b>104,16</b>	<b>619,52</b>
	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
		<b>Итого</b>		<b>395,0</b>		<b>33,11</b>	<b>36,43</b>	<b>154,63</b>	<b>918,57</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>675,0</b>		<b>53,98</b>	<b>55,39</b>	<b>258,79</b>	<b>1538,09</b>	

9	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	
		<b>Итого:</b>	<b>285,00</b>		<b>20,87</b>	<b>18,96</b>	<b>104,16</b>	<b>619,52</b>	
	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
			<b>Итого:</b>	<b>534,00</b>		<b>27,72</b>	<b>18,57</b>	<b>150,81</b>	<b>793,8</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>819,00</b>		<b>48,59</b>	<b>37,53</b>	<b>254,97</b>	<b>1413,32</b>	



6	Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	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
			<b>Итого:</b>	<b>320,00</b>		<b>9,68</b>	<b>11,52</b>	<b>66,92</b>	<b>381,28</b>
	Обед								
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/150	Мясо куриное 77г Лук 10г Соль 2г Картофель 154г Томат паста 5г Масло растительное 5г	21,1	13,6	0,00	206,25
		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
		<b>Итого:</b>	<b>598,00</b>		<b>32,76</b>	<b>17,55</b>	<b>111,80</b>	<b>693,5</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>918,00</b>		<b>42,44</b>	<b>29,07</b>	<b>178,72</b>	<b>1074,78</b>	

10		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	
		<b>Итого:</b>		<b>247,00</b>		<b>3,70</b>	<b>6,65</b>	<b>105,29</b>	<b>533,2</b>	
	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
				<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>		<b>37,38</b>	<b>27,89</b>	<b>183,50</b>	<b>1093,45</b>
				<b>Итого за день</b>	<b>787,00</b>		<b>41,08</b>	<b>34,54</b>	<b>288,79</b>	<b>1626,65</b>