

**Датированное меню на Октябрь месяц МКОУ СОШ №5Г.Майского
на 2023-2024 учебный год**

2.10.23г		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
		Итого:		280,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Макаронные отварные с овощами	№ 309		1/100	Макаронные 35г М.сливочное 5г Соль 4г Лук 10г Зел. Горошек 9г Тома паста 1г Морковь 10г	58,33	1,39	38,96	170,62
	Яйцо вареное	№ 424		1/60		5,10	4,60	0,30	63,0
	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:		420,00		74,14	9,79	147,86	703,12
		Итого за день		700,00		95,01	28,75	252,02	1322,64

3.10.23г.		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 Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
		Итого:			247,00		3,70	6,65	106,29	533,2
	Обед									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№229	1/100	Рыба минтай 100г Лук 10г М.растительное 10г Морковь 10г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/90	Картофель 80г М.сливочное 5г Соль 2г	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	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
		Итого:			450,00		21,65	12,74	132,79	689,53
Итого за			697,00		25,35	19,39	239,08	1222,73		

4.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Соль 1г Дрожжи 8г Повидло 15г Масло раст.15г	9,48	11,52	52,92	353,28
		Какао	№ 959	1/200	Сахар 15г Какао 6г	3,52	3,72	25,49	145,2
			Итого:		320,00		13,00	15,24	78,41
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 75г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/100	Пшено 33 М. сливочное 5г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 22г Масло раст.5г Соль 1г Морковь22г Кукуруза 14г	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:			455,00	46,70	29,92	171,21
Итого за день				775,00	59,70	45,16	249,62	1590,97	

6.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Пряник Динской		1/45г		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
			Итого:	245,00		6,94	8,20	82,31	401,00
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/40	Мясо говяжье 20г Мясо кур 33г. М.растительное 3г Лук 10г Соль 2г	11,07	11,58	16,36	155,19
		Каша гречневая	№302	1/100	Гречка 35г М.сливочное 5 г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	581,44
		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	400,0		22,35	111,62	125,89	1206,13
		Итого за день	645,0		29,29	119,82	208,20	1607,13	

9.10.23г.		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	Плов из мяса говядины	№ 265	1/100	Мясо говяжье 50г Рис 33г Морковь 15г М.растительное 2,5г Лук 10г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/40	Свекла 25г. Зеленый горошек 8г. 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
			Итого	400,0		33,11	36,43	154,63	918,57
		Итого за день	660,0		37,15	46,99	200,79	1268,17	

10.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	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	
			Итого:		280,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед									
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/120	Мясо куриное 75г Лук 1г Соль 1г Картофель 83г Масло растительное 3г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		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:380,00		31,81	17,40	108,60	675,75
		Итого за день	660,00		52,68	36,36	212,76	1295,27		

11.10.23г.		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 Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:		247,00		3,70	6,65	106,29
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/50	Мясо кур 33г Мясо говядина 20г Соль 2г. Масло растительное 2г. Лук 10г Хлеб 5г.	11,07	11,58	7,89	155,19
		Макароны отварные	№ 309	1/100	Макароны 35г М.сливочное 5г Соль 2г	13,15	14,02	86,89	504,76
		Салат витаминный	№ 49	1/40	Капуста 23г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь23г Зеленый горошек 9г	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
		Итого		500,00		50,32	41,8	242,71	1450,69
		Итого за день		747,00		54,02	48,45	349,00	1983,89

12.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Соль 1г Дрожжи 8г Повидло 15г Масло раст.15г	9,48	11,52	52,92	353,28	
		Какао	№ 959	1/200	Сахар 15г Какао 6г	3,52	3,72	25,49	145,2	
		Итого:			320,00		13,00	15,24	78,41	498,48
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 75г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Каша пшенная	№ 679	1/100	Пшено 33 М. сливочное 5г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5	
		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:				455,00		46,70	29,92	171,21	1092,49
	Итого за день				775,00		59,70	45,16	249,62	1590,97

13.10.23г.		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		Тефтели из мяса говядина и мясо кур	№286	1/50	Мясо говядины 17г. Мясо кур 33,3г. Соль 1г. М/растительное 2г. Рис 10г Лук 10г	11,78	12,91	14,90	223,00
			Картофельное пюре	№694	1/60	Картофель 80г М.сливочное 5г Соль 2г	3,06	4,8	20,45	137,25
			Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 23г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь23г Кукурузой 14г	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		34,84	28,31	168,68	1016,99
				Итого за день	7,10,00		37,88	38,87	214,84	1366,59

16.10.23г.		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
		Итого:		280,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Макароньы отварные с овощами	№ 309		1/100	Макароньы 35г М.сливочное 5г Соль 4г Лук 10г Зел. Горошек 9г Тома паста 1г Морковь 10г	58,33	1,39	38,96	170,62
	Яйцо вареное	№ 424		1/60		5.10	4.60	0.30	63,0
	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:		420,00		74,14	9,79	147,86	703,12
		Итого за день		700,00		95,01	28,75	252,02	1322,64

17.10.23г.		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 Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:		247,00		3,70	6,65	106,29
	Обед	Гуляш из мяса говядины	№ 591	1/30	Мясо говядины 50г Масло растительное 3г Лук 10г Соль 1г	9,86	8,95	2,38	84,1
		Каша пшеничная	№679	1/150	Пшеничная 35г М. сливочное 5 г Соль 1г	6,6	4,38	35,27	213,71
		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:		440,00		27,17	17,23	146,25
			Итого за день		687,00		30,87	23,78	252,54

18.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Соль 1г Дрожжи 8г Повидло 15г Масло раст.15г	9,48	11,52	52,92	353,28
		Какао	№ 959	1/200	Сахар 15г Какао 6г	3,52	3,72	25,49	145,2
			Итого:		320,00		13,00	15,24	78,41
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 75г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша гречневая	№302	1/100	Гречка 35г М.сливочное 5 г Соль 2г	0,57	96,24	0,93	581,44
		Салат из свеклы и зеленого горошка	№53	1/40	Свекла 25г. Зеленый горошек 8г. Масло растительное 2,5г.	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:				455,00		46,70	29,92	171,21
Итого за день				775,00		59,70	45,16	249,62	1990,40

19.10.23г.		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	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/40	Мясо говяжье 20г Мясо кур 33г. М.растительное 3г Лук 10г Соль 2г	11,07	11,58	16,36	155,19
		Картофельное пюре	№694	1/60	Картофель 80г М.сливочное 5г Соль 2г	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	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,0
			Итого	360,0		24,84	20,19	145,41	761,94
		Итого за день	620,0		25,88	30,74	191,57	1111,54	

20.10.23г.		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
			Итого:	280,00		20,87	18,96	104,16	619,52
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 265	1/100	Мясо говяжье 50г Рис 33г Морковь 15г М.растительное 2,5г Лук 10г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат витаминный	№ 49	1/40	Капуста 23г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь23г Зеленый горошек 9г	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	400,0		29,84	34,83	149,27	871,18
	Итого за день	680,0		50,71	53,79	253,43	1481,70		

23.10.23г.		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 Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:		247,00		3,70	6,65	106,29
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 75г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/100	Пшено 33 М. сливочное 5г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 22г Масло раст.5г Соль 1г Морковь22г Кукуруза 14г	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:		455,00		46,70	29,92	171,21
Итого за день				702,00		50,40	36,57	277,5	1625,69

24.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Соль 1г Дрожжи 8г Повидло 15г Масло раст.15г	9,48	11,52	52,92	353,28	
		Какао	№ 959	1/200	Сахар 15г Какао 6г	3,52	3,72	25,49	145,2	
			Итого:		320,00		13,00	15,24	78,41	498,48
	Обед									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№229	1/100	Рыба минтай 100г Лук 10г М.растительное 10г Морковь 10г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/90	Картофель 80г М.сливочное 5г Соль 2г	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	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
			Итого:		450,00		21,65	12,74	132,79	689,53
	Итого за		770,00		34,65	27,98	211,20	1188,01		

25.10.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	ККЛ
	Завтрак	Пряник Динской		1/45г		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
			Итого:	245,00		6,94	8,20	82,31	401,00
	Обед	Голубцы ленивые из мяса кур и говядины	№ 297	1/100	Мясо кур 33г Мясо говядина 20г Соль 2г. Масло растительное 2,5г. Лук 10г Рис 5г Капуста 45г	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	410,00		31,26	17,70	142,14	807,49
			Итого за день	655,00		38,20	25,90	224,45	1208,49

26.10.23г.		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 Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:		247,00		3,70	6,65	106,29
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/45	Мясо куриное 75г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/100	Пшено 33 М. сливочное 5г Соль 2г	6,60	5,72	37,88	229,5
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 22г Масло раст.5г Соль 1г Морковь22г Кукуруза 14г	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:		455,00		46,70	29,92	171,21
Итого за день				702,00		50,40	36,57	277,50	1625,69

27.10.23г.		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		Тефтели из мяса говядина и мясо кур	№286	1/50	Мясо говядины 17г. Мясо кур 33,3г. Соль 1г. М/растительное 2г. Рис 10г Лук 10г	11,78	12,91	14,90	223,00
			Картофельное пюре	№694	1/60	Картофель 80г М.сливочное 5г Соль 2г	3,06	4,8	20,45	137,25
			Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 23г Масло раст. 1г Соль 1г Морковь23г Кукурузой 14г	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		34,84	28,31	168,68	1016,99
				Итого за день	7,10,00		37,88	38,87	214,84	1366,59