

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

8.11.23г.		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	1/130	Мясо говяжье 60г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 10г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 2,5г Морковь 16г Кукурузой 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	510,00		29,84	34,83	149,27	871,08
	Итого за день	800,00		33,88	45,39	195,43	1220,68		

9.11.23г.		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 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:	247,00		3,70	6,65	106,29	533,2
	Обед	Котлеты рубленые из птицы и говядины	№307	1/60	Мясо кур 50г Мясо говядина 28г Соль 2г. Масло растительное 5г. Лук 15г Хлеб 11г.	11,07	11,58	7,89	155,19
		Макароны отварные	№ 309	1/100	Макароны 40г М.сливочное 5г Соль 4г	13,15	14,02	86,89	504,76
		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
		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		50,32	41,8	242,71	1450,69
		Итого за день	787,00		54,02	48,45	349,00	1983,89	

10.11.23г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Сахар 1,6г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 20г Масло раст.17г	9,48	11,52	52,92	353,28	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
			Итого:		320,00		13,08	14,19	82,12	508,48
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/50	Мясо куриное 100г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 45 М. сливочное 5 г 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						38,81	23,17	171,21	912,30
	Итого за день						51,89	37,36	253,33	1420,78

13.11.23г		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
	Макароньы отварные с овощами	№ 309		1/130	Макароньы 40г М.сливочное 5г Соль 4г Лук 15г Зел. Горошек 15г Тома паста 5г 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:		510,00		74,14	9,79	147,86	703,12
		Итого за день		800,00		95,01	28,75	252,02	1322,64

14.11.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Вафли Артек плюс		1/18		0,81	4,5	11,88	91,80	
		Печенье		1/30		6,2	13,6	34,4	276,00	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
			Итого:		263,00		10,61	20,77	75,48	523,00
	Обед									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№229	1/80	Рыба минтай 90г 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 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		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	28,00	
			Итого:		560,00		29,94	19,54	157,52	876,77
		Итого за		823,00		40,55	40,31	233,00	1399,77	

15.11..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	Голубцы ленивые из мяса кур и говядины	№ 297	1/140	Мясо кур 55г Мясо говядина 25,5г Соль 2г. Масло растительное 3г. Лук 20г Рис 11,5 Капуста 80г	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	
					490,00		31,26	17,70	142,14	807,49
		Итого за день		750,00		35,30	28,26	188,30	1157,09	

16.11.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	Завтрак	Вафли Артек плюс		1/18		0,81	4,50	11,88	91,80
		Ирис Крепыш		1/30		6,00	4,50	20,70	132,00
		Чай с сахаром	№943	1/200	Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00
			Итого:		248,00		7,01	9,00	46,58
	Обед	Плов из мяса говядины	№ 265	1/140	Мясо говяжье 50г Рис 46г Морковь 16г М.растительное 6г Лук 15г Соль 2г	10,84	24,23	15,94	214,34
		Салат витаминный	№ 49	1/50	Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 2,5г Морковь 16г Кукурузой 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		510,00		29,84	34,83	149,27	871,08
		Итого за день	758,00		36,85	43,83	195,85	1122,88	

17.11.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углевод ы	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	
			Итого:	247,00		3,70	6,65	106,29	533,2	
	Обед									
		Жаркое по – домашнему из мяса птицы	№345	1/150	Мясо куриное 100г Лук 18г Соль 2г Картофель 150г Морковь 15г Томат паста 3г Масло растительное 6г	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 :						510,00	32,36	17,50	110,55
Итого за день						757,00	36,06	24,15	216,84	1219,65

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

20.11.23г.		карты	изделия							
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	1/60	Мясо говяжье 28г Мясо кур 50г. Картофель 10г М.растительное 5г Лук 15г Соль 2г	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	
		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	
		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	560,0		29,85	117,37	141,74	1637,81	
		Итого за день	850,0		50,72	136,23	245,90	2257,33		

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

21.11.23г.		технологической карты	изделия						
	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	Гуляш из мяса говядины	№ 591	30/30	Мясо говядины 60г 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 5 г Соль 2г	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:	510,00		27,72	17,23	148,2	778,01
		Итого за день	770,00		31,76	27,79	194,36	1127,61	

22.11.23г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Вафли Артек плюс		1/18		0,81	4,5	11,88	91,80	
		Печенье		1/45		6,2	13,6	34,4	276,00	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
	Итого:263,00						10,61	20,77	75,48	523,00
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/50	Мясо куриное 100г Лук 3,3г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25	
		Картофельное пюре	№694	1/150	Картофель 200г М.сливочное 6,8г Соль 2г Молоко 50г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		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				505,00		35,27	22,25	130,30	820,05
Итого за день				768,00		45,88	43,02	205,78	1343,05	

23.11.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
Завтрак	Ирис Крепыш		1/30			6,00	4,50	20,70	132,00	
	Печенье		1/45			6,2	13,6	34,4	276,00	
	Чай с сахаром	№943	1/200		Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
		Итого:		275,00			12,40	18,10	69,10	436,00
	Макароны отварные	№ 309	1/120		Макароны 45г М.сливочное 5г Соль 2г	13,15	14,02	86,89	504,76	
	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	
	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	590,00			50,32	41,8	242,71	1450,69	
		Итого за день	865,00			62,72	59,9	311,81	1886,69	

24.11.23г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
завтрак	Оладьи с повидлом		1/100/20	Мука 60г Сахар 1,6г Соль 1г Дрожжи 8г Яйцо куриное ¼ Повидло 20г Масло раст.17г	9,48	11,52	52,92	353,28	
	Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
		Итого:		320,00		13,08	14,19	82,12	508,48
	Обед	Птица отварная	№ 637	1/50	Мясо куриное 100г Соль 2г	21,1	13,6	0,00	206,25
		Каша пшенная	№ 679	1/150	Пшено 45 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					505,00	38,81	23,17	171,21
Итого за день					825,00	51,89	37,36	253,33	1420,78

27.11.23г		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
	Макароньы отварные с овощами	№ 309		1/140	Макароньы 45г М.сливочное 5г Соль 2г Лук 10г Зел. Горошек 16г Тома паста 5г 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:		510,00		74,14	9,79	147,86	703,12
		Итого за день		800,00		95,01	28,75	252,02	1322,64

28.11.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	Завтрак	Вафли Артек плюс		1/18		0,81	4,5	11,88	91,80	
		Печенье		1/30		6,2	13,6	34,4	276,00	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
			Итого:		263,00		10,61	20,77	75,48	523,00
	Обед									
		Рыба тушёная в томате с овощами	№229	1/100	Рыба минтай 100г Томат пюре 5г Лук 10,0г М.растительное 5г Морковь 15г Соль 1г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/100	Картофель 140г М.сливочное 5г Соль 2г Молоко 20г	3,06	4,8	20,45	137,25	
		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	28,00	
			Итого:		560,00		29,94	19,54	157,52	876,77
		Итого за		823,00		40,55	40,31	233,00	1399,77	

29.11.23г.		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 20г Молоко 50г Кофейный напиток 4г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:	247,00		3,70	6,65	106,29	533,2
	Обед	Бифштекс из мяса говядины и мяса кур	№608	1/60	Мясо говяжье 28г Мясо кур 50г. Картофель 5г М.растительное 5г Лук 10г Соль 2г	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
		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
		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	560,00		29,85	117,27	141,74	1637,81
		Итого за день	807,00		33,55	123,92	248,03	2171,01	

30.11.23г.		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
Завтрак	Ирис Крепыш		1/30			6,00	4,50	20,70	132,00	
	Печенье		1/45			6,2	13,6	34,4	276,00	
	Чай с сахаром	№943	1/200		Сахар 15г Чай 1г	0,20	0,00	14,00	28,00	
	Обед		Итого:	247,00			12,4	18,10	69,10	408,28
		Плов из птицы	№ 304	1/150		Мясо птицы 80г Рис 46г Морковь 10г М.растительное 10г Лук 10г Соль 2г				
		Салат витаминный	№ 49	1/50		Капуста 25г Масло раст. 4г Соль 1г Сахар 2,5г Морковь 16г Кукурузой 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	510,00			29,84	34,83	149,27	871,08
		Итого за день	785,00			42,24	52,93	218,37	1279,36	

