

УТВЕРЖДАЮ
 Директор _____ Т. М. Корнейчук
 МКОУ СОШ №5 г. Майского

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

4.12.23г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ
	завтрак	Ирис Кис-Кис		1/30		6,00	4,50	20,70	132,00
		Вафли Артек плюс		1/18		0,81	4,5	11,88	91,80
		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	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				505,00		38,81	23,17	171,21
Итого за день				825,00		51,89	37,36	253,33	1420,78

11.12.23г.		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
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2
			Итого:	275,00		15,6	20,77	84,30	563,20
	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
		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	390,00		29,84	34,83	124,54	683,84
		Итого за день	665,00		45,44	55,60	208,84	1247,04	

14.12.23г.		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		1/40		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:		270,00		12,40	18,10	69,10	436,00
	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		470,00		50,32	41,8	242,71	1450,69
			Итого за день		740,00		62,72	59,90	311,81	1886,69

15.12.23г..		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
	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				505,00		38,81	23,17	171,21
Итого за день				825,00		51,89	37,36	253,33	1420,78

7.12.23г.		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	
	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	251,80
	Макаронь отварные с овощами	№ 309	1/130		Макаронь 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		758,00			81,15	18,79	194,44	954,92	

6.12.23г.		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									
		Рыба минтай филе тушёная в томате с овощами	№229	1/80	Филе минтай 80г Томат пюре 10г Лук 17,0г М.растительное 15г Морковь 23г Соль 2г	7,88	4,14	3,74	82,78	
		Картофельное пюре	№694	1/100	Картофель 100г М.сливочное 5г 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:	490,00		29,94	19,54	157,52	876,77	
			Итого за	765,00		33,64	26,19	264,11	1409,97	

5.12..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
	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
			Итого за день		750,00		35,30	28,26	188,30

8.12.23г.		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	686,45	
		Итого за день	757,00		36,06	24,15	216,84	1219,65		

25.12.23г.		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
	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

12.12.23г.		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
	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
			Итого за день		770,00		31,76	27,79	194,36

13.12.23г..		Меню	№ технологической карты	Вес готового изделия	состав	белки	жиры	углеводы	ККЛ	
	завтрак	Вафли Артек плюс		1/36		0,81	4,5	11,88	91,80	
		Кофейный напиток	№951	1/200	Сахар 20г Молоко 50г Кофейный напиток 6г	3,6	2,67	29,2	155,2	
	Итого:236,00					4,41	7,17	41,08	246,80	
	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					460,00	35,27	22,25	130,30	820,05
	Итого за день					696,00	39,68	29,42	172,38	1066,85

22.12.23г..		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	912,30
	Итого за день				825,00		51,89	37,36	253,33	1420,78

18.12.23г		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
	Макаронны отварные с овощами	№ 309		1/140	Макаронны 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:		460,00		74,14	9,79	147,86	703,12
		Итого за день		740,00		95,01	28,75	252,02	1322,64

20.12.23г.		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	Котлеты из филе минтая	№229	1/60	филе минтай 60г Лук 10,0г М.растительное 5г Хлеб 11г 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
		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:		420,00		29,94	19,54	157,52	689,54
		Итого за		680,00		33,98	30,10	203,68	1039,14

21.12.23г.		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

19.12.23г.		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

