



Утверждаю:

Директор МКОУ "Булуктинская

СОШ"

Инджеев Р.С.

" " " " 2023 г.

Десятидневное меню горячих завтраков 1-4 классов МКОУ «Булуктинская СОШ» на 2023-2024 уч.год

№	Наименование блюд	№ тех. Карты	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калори йность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
Завтрак			1 день						
1	Капа рисовая молочная	№168	160			2.32	3.96	28.97	161
	Молоко			120	120				
	Рис			33.3	33.3				
	Сахар			5	5				
	Масло сливочное			5	5				
2	Хлеб с маслом, сыром	№46				8.1	5.05	46.75	78
	Хлеб			40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
	Сыр			30	30	4.64	5.9	0	10.54
	Масло			5	5	0.5	4.15	0.05	37.5
3	Яблоко		100			0.4	0.4	9.8	47
4	Чай с сахаром	№376	200			0.2	0	14	57
	Чай высшего сорта или 1-го			1	1				
	Сахар			15	15				
	Аскорбиновая кислота			0.02	0.02			2.76	11
5	Йогурт		125			5	1.5	3.5	47
	ИТОГО:					29.26	27.96	152.53	708.64

№	Наименование блюд	№ тех.карты	выход	брутто	нетто	Хим. состав			Калорийность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	
Завтрак						2 день			
1	Суп картофельный с бобовыми	№102	250			5.49	5.28	16.33	134.75
	Картофель			100	75				
	Горох			20.3	20.3				
	Морковь			12.5	10				
	Лук			12	10				
	Масло растительное			5	5				
	Тушенка говяжья			24.3	22.1				
2	Макаронные изделия отварные	№309	150			5.1	7.5	28.5	202.5
	Макаронны			35	35				
	Масло сливочное			5.3	5.3				
	Котлета		75			10.65	8.55	9.75	160.5
	Масло растительное			3	3				
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	№53	100			0.99	2.47	4.37	43.74
	Свекла			75.5	59				
	Масло растительное			4	4				
	Зеленый горошек			52.4	34				
	Лук репчатый			6	6				
4	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
5	Компот из сухофруктов	№349	200			0.04	0	24.76	94.2
	Сухофрукты			20	20				
	Сахар			20	20				
	Аскорбиновая кислота			0.02	0.02			2.76	11
6	Банан		100			0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО:					19.62	25.1	142.97	907.29

№	Наименование блюд	№ тех.кар ты	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калорийн ость
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
3 день									
Завтрак									
3	Пельмени со сметаной	№6т	250/30	184	184	23.94	19.18	43.54	449.61
4	Салат из свежих овощей		100			0.57	3.64	1.83	42.36
5	Чай с молоком	№261	200			2.85	2.41	14.36	91
	Чай			0.8	0.8				
	Молоко			100	100				
6	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
7	Сок		200			0.5	0.1	10.1	46
	ИТОГО:					17.7	30.97	87.64	1007.36

№	Наименование блюд		выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калорийность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	
4 день									
Завтрак									
1	Суп с фрикадельками	№52	250			5.3	4.14	12.35	108
	Фрикадельки			62	41				
	Картофель			106.6	80				
	Морковь			10	8				
	Лук			9.6	8				
	Макаронные изделия			10	10				
	Масло растительное			2	2				
2	Пюре картофельное	№339	200			2.1	4.6	8.5	81.7
	Картофель								
	Молоко								
	Масло сливочное								
3	Котлета рыбная	№255	100	105.6	96	10.09	3.26	6.79	97
4	Икра кабачковая					1.2	7	7.4	97
5	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
6	Чай с лимоном	№377	200			0.2	0	14	57
	Чай			5	5	4.51	1.14	7.71	57.33
	Лимон			8	7				
	Сахар			15	15				
7	Апельсин		200			0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО:					31	21.04	103.5	1034

№	Наименование блюд	№ тех.кар	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калор ийнос ть
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углевод ы (гр.)	
Завтрак						5 день			
1	Суп рыбный с консервами	№87	250			6.88	6.73	11.46	137.8
	Консервы рыбные			24.3	22.1				
	Картофель			32	24				
	Морковь			10	8				
	Лук			9.6	8				
	Петрушка			6.4	6.4				
	Укроп			6.4	6.4				
	Масло растительное			4	4				
2	Плов	№291	200			20.3	17	35.69	377
	Рис			35	35				
	Мясо			139.7	100.3				
	Лук			8	7				
	Морковь			10	8				
	Масло растительное			7	7				
3	Салат из белокачанной капусты		100			0.9	1.5	4.1	36
	Капуста			52.6	50				
	Морковь			59	50				
4	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
5	Чай каркаде		200			0.04	0	24.76	94.2
	чай каракде			20	20				
	Сахар			20	20				
	Аскорбиновая кислота			0.02	0.02			2.76	11
	ИТОГО:					35.72	26.13	125.47	869.6

№	Наименование блюд	№ тех.кар	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калори йность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
Завтрак			6 день						
1	Каша манная	№302	250			4.8	8.2	30.4	220
2	Хлеб с маслом	№46		141	140	8.1	5.05	46.75	78
	Хлеб			40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
	Масло			5	5	0.5	4.15	0.05	37.5
3	Яйцо отварное		40	1	1	5.1	4.6	0.3	63
4	Кефир		200	206.18	200	3	3.2	4	59
5	печенье		200						
6	Сырок глазированный		75						671.1
	ИТОГО:					24	21.5	127.9	850.1

№	Наименование блюд	№ тех.карты	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калор ийнос ть
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
7 день									
Завтрак									
1	Борщ с капустой на м/б	№82	250			1.85	4.91	12.74	102.5
	Капуста			25	20				
	Картофель			26.7	20				
	Морковь			15.8	12				
	Лук репчатый			12	10				
	Лимонная кислота			3.6	3.6				
	Мясо			41	37				
	Сметана			5	5				
	Томатная паста			7.5	7.5				
	Масло растительное			2.5	2.5				
	Аскорбиновая кислот			0.02	0.02			2.76	11
2	Гречка отварная	№679	150			8.6	6.09	38.64	243.8
3	Гуляш из отварного мяса	№591	80			14.69	15.48	3.6	180.4
	Картофель			171	127.5				
	Масло растительное			1.5	1.5				
	Мясо		80	40	40				
	Лук			12	10				
	Морковь			10	8				
4	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
5	Сыр		20			4.64	5.9	0	72.8
6	Какао с молоком	№382	200			3.52	3.72	25.49	145.2
	Какао			4	4				
	Молоко			200	200				
	Сахар			20	20				
	ИТОГО:					40.9	1569.5	129.93	969.3

