

Утверждаю:

Директор МКОУ "Булуктинская СОШ"
 Инджеев Р.С.
 " " 2020 г.



Десятидневное меню горячих завтраков 5-11 классов МКОУ «Булуктинская СОШ» на 2020-2021 уч.год

№	Наименование блюд	№ тех. Карты	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калори йность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
Завтрак			1 день						
1	Каша 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	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
4	Йогурт		125			5	1.5	3.5	47
	ИТОГО:					29.26	27.96	27.96	708.64

№	Наименование блюд	№ тех.карты	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калорийность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	
Завтрак			2 день						
1	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				
2	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				
3	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
4	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
	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.)	
Завтрак			3 день						
1	Курица запеченная		80			17.73	20.62	0.064	257.6
2	Пюре картофельное	№312	150			3.06	4.8	20.45	137.25
3	Салат из свежих овощей		100			0.57	3.64	1.83	42.36
4	Чай с молоком	№261	200			2.85	2.41	14.36	91
	Чай			0.8	0.8				
	Молоко			100	100				
5	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
	ИТОГО:					17.7	30.97	87.64	763.56

№	Наименование блюд	№ тех.ка	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калори йность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Угледо ды (гр.)	
Завтрак			4 день						
1	Жаркое по домашнему	№259	250			27.53	7.47	21.95	419.45
	Куры			75	55				
	Лук			12	10				
	Картофель			100	80				
	Масло растительное			4	4				
2	Салат витаминный	№49	100			8.29	6.8	24.73	198.93
	Капуста			51.3	40				
	Консервированный горошек или кукуруза			30.8	20				
	Морковь			31.3	25				
	Масло растительное			6	6				
	Сахар			5	5				
3	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
4	Кисель фруктовый	№332	200			0.35	0.16	35.83	141.37
	Кисель			31	31				
	Сахар				15	15			
	Аскорбиновая кислот			0.02	0.02			2.76	11
	ИТОГО:					24.03	15.08	136.57	1350.55

№	Наименование блюд	№ тех.карты	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калор ийнос ть
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
Завтрак			5 день						
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	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
3	Сыр		20			4.64	5.9	0	72.8
4	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	15.69.5	129.93	969.3

№	Наименование блюд	№ тех.к	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калори йность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
Завтрак			6 день						
1	Запеканка из творога	№46 9	150			27.84	18	32.4	279.6
2	Хлеб с маслом	№46				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			5.1	4.6	0.3	63
4	Кефир		200	206.18	200	3	3.2	4	59
	ИТОГО:					47.04	31.3	129.9	730.7

№	Наименование блюд	№ тех.кар	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калор ийнос ть
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углевод ы (гр.)	
Завтрак			7 день						
1	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				
2	Салат из белокачанной капусты		100			0.9	1.5	4.1	36
	Капуста			52.6	50				
	Морковь			59	50				
3	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
4	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
	ИТОГО:					36.22	26.23	135.57	915.6

№	Наименование блюд		выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калорийность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	
Завтрак			8 день						
1	Рис припущенный с овощами	№36	150			3.6	4.33	37.53	203.55
2	Мясо тушенное с овощами в соусе	№301	75			7.8	15	15.9	168
	Рис			73.2	57				
	Морковь			30	16.2				
	Лук			14.4	6				
	Масло растительное			0.9	0.9				
3	Винегрет	№67	100			4.02	9.04	25.9	119.68
	Картофель			95	76				
	Свекла			38	30				
	Морковь			26	21				
	Огурцы соленые			12	10				
	Лук репчатый								
	Капуста свежая			76	61				
	Масло растительное			3	3				
4	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
5	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				
	ИТОГО:					41.43	31.93	155.5	987.16

№	Наименование блюд	№ тех.кар	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калор ийнос ть
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводо ы (гр.)	
Завтрак			9 день						
1	Рыба тушеная	№229	75			13.87	7.85	6.53	150
	Пюре картофельное	№312	150			3.15	7.95	22.05	112.5
	Рыба			118	91				
	Масло растительное			8	8				
	Лук репчатый			15	13				
	Картофель			171	127				
	Молоко			23.7	23.7				
	Масло сливочное			5.3	5.3				
2	Салат из сырых овощей	№53	100			0.99	2.47	4.37	43.74
	Капуста свежая			75.5	59				
	Огурцы			4	4				
	Масло растительное			52.4	34				
3	Хлеб		40	40	40	7.6	0.9	46.7	213.6
4	Чай с сахаром "каркаде"	№376	200			0.2	0	14	28
	Чай каркаде			0.8	0.8				
	Сахар			15	15				
	ИТОГО:					26.65	21.22	100.29	596.1

№	Наименование блюд	№ тех.кар	выход	брутто	нетто	Хим. Состав			Калори йность
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	
Завтрак			10 день						
1	Тефтели мясные	№286	80			9.3	9.22	10.01	159.96
2	Макаронные изделия отварные	№309	150			5.52	4.52	28.37	168.45
3	Икра кабачковая	№93	60			1.024	3	5.07	51.42
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
	ИТОГО:					18.734	19.58	77.35	552.58