

Утверждаю

Директор школы

Н.А. Сутулова

2024г.



**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Монастырская средняя общеобразовательная школа»**

**Ассортимент блюд
10-дневное меню
(ОВЗ)
Зима**

Монастырка 2024г-2025год.

Название блюд и продуктов	Технологическая карта	Брутто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
1 день							
Завтрак							
Каша Манная	53		210	6,11	10,72	32,38	251,00
Крупа манная		31					
Вода		70					
Сахар		6					
Молоко		100					
Масло сливочное		10					
Бутерброд с сыром	77		30/15/5	5,8	8,30	14,83	157,00
Хлеб		30					
Сыр российский		16					
Масло сливочное		5					
Какао с молоком	69		200	4,07	3,54	17,57	118,60
Какао-порошок		3					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		110					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,9
Итого			510	19,93	23,06	65,53	643,5
Обед							
Салат картофельный с сельдью	12		100	5,00	5,38	11,03	112,50
Картофель		115,50					
Лук		20					
Сельдь		41,7					
Масло растительное		5					
Суп из овощей	19		250	1,57	4,97	9,13	95,25
Капуста белокочанная		25					
Картофель		66					
Морковь		12,5					
Лук репчатый		12					
Горошек зеленый консерв.		11,5					
Масло растительное		5					
Бульон		187					
Сметана		10					
Каша гречневая рассыпчатая	44		150	8,2	6,5	42,8	262,5
Крупа гречневая		69					
Вода		102					
Масло сливочное		6,8					
Соль		0,5					
Котлеты из курицы	37		100	19,35	4,80	12,55	171,08
Куриная грудка (филе)		84,40					
Масло растительное		2,8					
Молоко 3.2%		17,50					
Хлеб пшеничный		12,40					
Сухари панировочные		11					
Соль		1					
Соус красный основной	81		30	0,99	0,81	2,73	22,08

Бульон		32,1					
Мука пшеничная		1,5					
Масло сливочное		0,9					
Томат-паста		6					
Морковь		2,70					
Лук репчатый		1,35					
Сахар		0,75					
Компот из смеси су- хофруктов	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			1010	44,19	31,35	127,45	1123,28
Всего			1520	64,12	54,41	192,98	1766,78

**2 день
Завтрак**

Каша пшенная	55		210	7,51	11,72	37,05	285,00
Крупа пшено		40					
Молоко		100					
Вода		75					
Сахар		6					
Масло сливочное		10					
Бутерброд с повидлом	76		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		5					
Повидло		20					
Кофейный напиток с мо- локом.	73		200	3,16	2,67	15,94	100,60
Кофейный напиток		4					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		120					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,9
Итого			515	17,02	18,76	81,57	658,5

Обед

Салат из свеклы с зеле- ным горошком	9		100	1,64	4,12	7,29	72,90
Свекла		63,9					
Зеленый горошек		38,5					
Яблоки свежие		25,7					
Масло растительное		4					
Щи из свежей капусты с картофелем.	16		250	1,76	4,95	7,90	89,75
Картофель		40					
Томатное пюре		6					
Морковь		12					
Капуста свежая		62					

Лук репчатый		12					
Масло растительное		3					
Бульон (вода)		212					
Сметана		10					
Рыба жареная	39		70	11,38	9,42	2,80	134,91
минтай*(филе)		87					
Масло растительное		6,50					
Мука пшеничная		4					
Сахар		2,50					
Масло сливочное		6					
Картофельное пюре	48		200	4,12	6,40	27,24	183,00
Картофель*		228					
Молоко		31,6					
Масло сливочное		7					
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Компот из смеси сухофруктов	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Итого			1000	27,98	33,78	94,44	940,43
Всего			1515	45,00	52,54	176,01	1598,93

**3 день
Завтрак**

Омлет натуральный	64		116	10,78	19,20	2,04	224,00
Яйца		2 шт.					
Молоко		30					
Масло сливочное		6					
Бутерброд с маслом	75		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		10					
Какао с молоком	69		200	4,07	3,54	17,57	118,60
Какао		3					
Сахар		15					
Вода		110					
Молоко		100					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,9
Итого			406	21,16	30,73	35,25	595,5

Обед

Салат из квашенной капусты	11		100	1,72	5,02	8,47	85,70
Капуста квашенная		115,70					
Лук репчатый		11,90					
Масло растительное		5					
Сахар		5					
Рассольник домашний.	17		250	2,08	5,08	12,68	114,50
Картофель		100					
Морковь		12,5					
Капуста свежая		25					
Лук репчатый		12					
Огурцы соленые		16,70					

Зелень		2,4					
Бульон		170					
Масло растительное		5					
Сметана		8					
Гуляш	26		100	17,25	14,00	4,13	211,75
Говядина		104,5					
Или свинина		104,5					
Масло сливочное		5,38					
Лук репчатый		14,5					
Томатное пюре		9					
Мука пшеничная		3					
Соль поваренная		1					
Вода		133,75					
Макаронные изделия от- варные с маслом	45		200	6,67	7,07	46,67	277,34
Макаронны		68					
Масло сливочное		9					
Вода		265,20					
Компот из смеси су- хофруктов	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			1030	36,80	40,06	121,16	1149,16
Всего			1436	57,96	70,79	156,41	1744,66

**4 день
Завтрак**

Запеканка манная	58		150	13,55	11,21	21,43	241,25
Крупа манная		28,70					
Вода		105					
Сахар		5					
Яйца		1/13					
Масло растительное		2,5					
Сухари		2,5					
Сметана		2,5					
Повидло		20					
Бутерброд с повидлом	76		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		5					
Повидло		20,2					
Какао с молоком	69		200	4,07	3,54	17,57	118,60
Какао-порошок		3					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		110					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,9
Итого			455	23,97	19,12	67,58	632,75

Обед

Салат картофельный с солёными огурцами и	6		100	1,73	6,16	9,23	99,50
---	----------	--	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

зелёным горошком							
Картофель		68					
Горошек		26,5					
Огурцы солёные		30					
Лук репчатый		6,5					
Масло растительное		6,5					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	22		250/30	8,16	3,82	15,6	164,83
Картофель		133					
Морковь		12,5					
Лук репчатый		12					
Масло растительное		2,5					
Бульон		170					
Томатное пюре		2,5					
Фарш для фрикаделек:							
Свинина		40					
Лук репчатый		3					
Яйца		1					
Вода		3					
Плов из птицы	35		200	27,3	7,9	34,70	318,8
Крупа рисовая		45,3					
Курица		120,6					
Морковь		13,4					
Лук репчатый		8,4					
Масло растительное		6,7					
Томатное пюре		10					
Бульон (вода)		181					
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			960	45,61	26,68	99,73	1002,20
Всего			1415	69,58	45,80	167,31	1634,95

**5 день
Завтрак**

			210	8,64	11,06	44,32	312,00
Каша пшеничная	56						
Крупа пшеничная		40					
Молоко		100					
Сахар		6					
Масло сливочное		10					
Вода		60					
Бутерброд с маслом	75		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		10					
Какао с молоком	69		200	4,07	3,54	17,57	118,60
Какао-порошок		3					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		110					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,9
Итого			500	19,02	22,59	77,53	683,5

Обед

Винегрет	10		100	1,40	10,03	7,28	125,10
Картофель		29					
Свекла		19					
Огурцы солёные		19					
Морковь		12,50					
Лук репчатый		18					
Капуста квашенная		21,50					
Масло растительное		10					
Суп картофельный с клецками	21		250/30	3,55	4,58	18,78	144,25
Лук		12					
Морковь		12,5					
Картофель		67					
Масло растительное		2,5					
Бульон (вода)		187					
Клецки:							
Мука		15					
Вода		12					
Яйцо		1/20					
Масло сливочное		2					
Птица тушеная в соусе с овощами	34		200	17,41	15,41	17,20	369,77
Курица		145,30					
Масло растительное		8					
Картофель		89,30					
Морковь		38,60					
Лук репчатый		16					
Горошек зеленый консервированный		10,6					
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Фрукты			100	0,4	0,40	9,80	47,00
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Компот из с/ф	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
С/ фрукты		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Итого			1060	31,84	39,31	102,27	1145,99
Всего			1560,0	50,86	61,9	179,80	1829,49
6 день							
Завтрак							
Каша рисовая	55		210	5,10	10,72	33,42	251,0
Крупа рисовая		31					
Сахар		6					
Молоко		100					
Масло сливочное		10					
Вода		75					
Бутерброд с маслом	75		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		10					
Кофейный напиток с молоком.	73		200	3,16	2,67	15,94	100,60

Кофейный напиток		4					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		120					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,9
Итого			500	14,57	21,38	65,00	604,5

Обед

Салат из квашенной капусты	11		100	1,72	5,02	8,47	85,70
Капуста квашенная		115,70					
Лук репчатый		11,90					
Масло растительное		5					
Сахар		5					
Борщ с картофелем	20		250	2,02	5,01	13,44	117,00
Морковь		12,5					
Картофель		67					
Свекла		51,5					
Лук репчатый		12					
Масло растительное		5					
Томатное пюре		7,5					
Сметана		12					
Бульон		200					
Зелень		5					
Жаркое по – домашнему	29		175	12,30	29,50	16,58	383,00
Говядина		107					
Или свинина		87					
Картофель		133					
Лук репчатый		12					
Томатное пюре		6					
Масло растительное		6					
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Фрукты			100	0,4	0,40	9,80	47,00
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Итого			905	22,76	40,73	72,49	911,77
Всего			1405	37,33	62,11	137,49	1516,27

**7 день
Завтрак**

Каша ячневая	55		210	7,31	10,98	39,20	286,00
Крупа ячневая		40					
Молоко		100					
Масло сливочное		10					
Сахар		6					
Вода		75					
Бутерброд с маслом	75		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		10					
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай		1					
Сахар		15					
Вода		200					

Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,90
Итого			500	13,69	18,99	69,84	598,90
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком	9		100	1,64	4,12	7,29	72,90
Свекла		63,9					
Зеленый горошек		38,5					
Яблоки свежие		25,7					
Масло растительное		4					
Суп картофельный с крупой	14		250	1,97	2,71	12,11	85,75
Картофель		100					
Крупа:							
Перловая или рисовая, овсяная,		10					
Морковь		12,5					
Лук репчатый		12					
Масло сливочное		5					
Бульон		187					
Котлеты	27		100	18,80	15,87	15,20	278,67
Свинина (котлетное мясо)		86,67					
Хлеб		19,07					
Молоко или вода		23,07					
Сухари		11,07					
Масло сливочное		7,07					
Соль		1					
Рагу из овощей	41		150	2,52	15,7	12,28	202,85
Картофель		62					
Морковь		29					
Капуста свежая		35					
Лук		14					
Масло растительное		6					
Соус красный основной	80		30				
Бульон		32					
Мука пшеничная		1,5					
Масло сливочное		0,9					
Томат -паста		6					
Морковь		2,7					
Лук		1,35					
Сахар		0,75					
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Компот из с/ф	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
С/ фрукты		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			1010	34,01	47,29	96,09	1100,04
Всего			1510	47,70	66,28	165,93	1698,94
8 день							
Завтрак							
Суп молочный с клецка-	25		200	4,46	5,30	13,61	130,80

Сахар песок		2						
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07	
Сок			200	-	-	23,00	92,00	
Фрукты			100	0,4	0,40	9,80	47,00	
Итого			1030	25,4	32,42	87,7	901,97	
Всего			1535,0	40,28	45,63	147,46	1424,27	
			0					

**9 день
Завтрак**

Омлет натуральный	64		116	10,78	19,20	2,04	224,00	
Яйца		2 шт.						
Молоко		30						
Масло сливочное		6						
Бутерброд с маслом	75		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	
Хлеб		30						
Масло сливочное		10						
Какао с молоком	69		200	4,07	3,54	17,57	118,60	
Какао-порошок		3						
Молоко		100						
Сахар		15						
Вода		110						
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,90	
Итого			406	21,16	30,73	35,25	595,50	

Обед

Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	6		100	1,73	6,16	9,23	99,50	
Картофель		68						
Горошек		26,5						
Огурцы солёные		30						
Лук репчатый		6,5						
Масло растительное		6,5						
Борщ с капустой и картофелем	15		250	1,80	4,92	10,93	103,75	
Капуста свежая.		25						
Или квашеная		21,5						
Морковь		12						
Картофель		26,7						
Свекла		50						
Лук репчатый		12						
Масло растительное		5						
Томатное пюре		7,5						
Сметана		10						
Сахар		2,5						
Зелень		2,6						
Тефтели в томатном соусе	28		80/30	6,97	16,11	11,61	223	
Свинина (котлетное мясо)		60						
Вода		8						
Крупа рисовая		6,70						
Лук репчатый		28						
Масло растительное		4						
Мука пшеничная		5,30						
Соус красный основной	80							

мл							
Клецки		-					
Мука		61					
Масло сливочное		7					
Яйца		1					
Вода		96					
Молоко		100					
Сахар		2					
Масло сливочное		2					
Вода		60					
Бутерброд с повидлом	76		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		5					
Повидло		20,2					
Какао с молоком	69		200	4,07	3,54	17,57	118,60
Какао-порошок		3					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		110					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,90
Итого			505	14,88	13,21	59,76	522,30
Обед							
Винегрет	10		100	1,40	10,03	7,28	125,10
Картофель		29					
Свекла		19					
Огурцы солёные		19					
Морковь		12,50					
Лук репчатый		18					
Капуста квашенная		21,50					
Масло растительное		10					
Рассольник ленинградский	23		250	2,01	5,09	11,98	107,25
Картофель		100					
Морковь		12,5					
Лук репчатый		6					
Крупа перловая или рисовая		5					
Масло растительное		5					
Огурцы соленые		16,7					
Бульон		187					
Картофельное пюре	48		200	4,12	6,4	27,24	183,00
Картофель*		228					
Молоко		31,6					
Масло сливочное		7					
Капуста тушеная с мясом	32		100	11,15	9,70	7,20	160,55
Свинина		60,3					
Капуста белокочанная		95,5					
Лук репчатый		6,7					
Морковь		3,3					
Томат пюре		4					
Мука пшеничная		0,8					
Масло сливочное		5					
Масло подсолнечное		0,27					

Бульон		32					
Мука пшеничная		1,5					
Масло сливочное		0,9					
Томат-пюре		6					
Морковь		2,7					
Лук		1,35					
Сахар		0,75					
Макаронны отварные с овощами	46		200	6,00	9,20	37,47	256
Макаронные изделия		49					
Морковь		31,6					
Петрушка		1,2					
Горошек зеленый консер.		12,5					
Томатное пюре		12					
Масло сливочное		12					
Компот из смеси сухофруктов	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			1040	25,58	45,28	118,45	1142,12
Всего			1446	46,74	76,01	157,70	1737,62
10 день							
Завтрак							
Каша кукурузная	54		210	7,63	11,10	50,78	334,00
Крупа Кукурузная		40					
Молоко		100					
Вода		65					
Сахар		6					
Масло сливочное		10					
Бутерброд с повидлом	76		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		5					
повидло		20,2					
Хлеб			50	3,95	0,50	0,75	116,90
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай-заварка		1					
Сахар		15					
Вода		200					
Итого			515	14,05	15,49	94,36	666,90
Обед							
Салат картофельный с огурцами или капустой	13		100	1,50	7,85	9,34	113,90
Картофель		115,50					
Лук репчатый		20					
Огурцы соленые		35					
Или капуста квашеная		40					
Морковь		13,8					
Масло растительное		5					
Суп картофельный с ма-	18		250	2,68	2,83	17,45	118,25

каронными изделиями.							
Макаронные изделия		10					
Картофель		100					
Морковь		12					
Лук репчатый		12					
Масло растительное		2,5					
Бульон		175					
Рыба, тушенная в томате с овощами.	38		100	13,86	7,29	6,43	146,58
минтай* филе		98,30					
Вода		25					
Морковь		31,30					
Лук репчатый		17,50					
Томатное пюре		9					
Масло растительное		7,5					
Сахар		2,5					
Соль		1					
Рис отварной	52		200	4,88	7,17	48,91	279,60
Крупа Рисовая		72					
Вода		133,85					
Масло сливочное		7,69					
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Хлеб			80	6,32	0,8	1,2	187,07
Итого			1030	31,34	33,94	122,33	1077,40
Всего			1545	45,39	49,43	216,69	1744,30

Таблица

Энергетическая ценность

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
1 день	64,12	54,41	192,98	1766,78
2 день	45,00	52,54	176,01	1598,93
3 день	57,96	70,79	156,41	1744,66
4 день	69,58	45,80	167,31	1634,95
5 день	50,86	61,90	179,80	1829,49
6 день	37,33	62,11	137,49	1516,27
7 день	47,70	66,28	165,93	1698,94
8 день	40,28	45,63	147,46	1424,27
9 день	46,74	76,01	157,70	1737,62
10 день	45,39	49,43	216,69	1744,30

"Ведомость контроля за рационом питания ОВЗ"

N п/п	Наименован ие группы продуктов	Норма <*> продукт а в грамма х, г (брутто) 7- 11лет/ 12 лет и	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количество питающихся	В среднем за 10 дней	Среднее значение

