

Утверждаю  
Директор школы  
Н.А. Сутулова  
2024г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Монастырская средняя общеобразовательная школа»

**Ассортимент блюд  
10-дневное меню  
5-11(многoletные)  
Зима**

Монастырка 2024г-2025г

Название блюд и продуктов	Технологическая карта	Брутто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
<b>1 день</b>							
<b>Винегрет овощной</b>	<b>10</b>		100	1,40	10,04	7,29	125,10
Картофель		29					
Свекла		19					
Морковь		12,50					
Огурцы соленные или		19					
Огурцы квашенная		21,50					
Капуста квашенная		18					
Лук репчатый		10					
Масло растительное			200	6,67	7,70	46,67	277,34
<b>Макаронны отварные</b>	<b>45</b>						
Макаронны		68					
Макаронны		9					
Масло сливочное		408					
Вода		0,6					
Соль			80/30	6,97	16,11	11,61	223,00
<b>Тфтели с соусом томатным</b>	<b>28</b>						
Свинина(котлетное мясо)		60					
Вода		8					
Крупа рисовая		6,67					
Масло растительное		4					
Лук		28					
Соль		0,5					
Мука пшеничная		5,34					
<b>Соус красный основной</b>	<b>80</b>		30				
Бульон		32					
Мука пшеничная		1,5					
Масло сливочное		0,9					

Томаг-паста						6													
Морковь						2,7													
Лук						1,35													
Сахар						0,75													
<b>Чай с сахаром</b>	72						200	0,07										15,00	60,00
Чай (заварка)						1													
Сахар						15													
Вода						150													
Хлеб в ассортименте							80	6,06					0,80				30,66	154,40	
<b>Итого</b>							<b>690</b>	<b>21,17</b>				<b>34,67</b>				<b>111,23</b>		<b>839,84</b>	

2 день

<b>Бутерброд с повидлом</b>	76									30/5/20	2,40		3,87				27,83		156,00
Хлеб пшеничный						30													
Масло сливочное						5													
Повидло						20													
<b>Каша рисовая</b>	55						210	5,10					10,72				33,42		251,00
Крупа рисовая						31													
Молоко						100													
Масло сливочное						10													
Сахар						6													
Соль						0,2													
Вода						60													
<b>Какао с молоком</b>	69																		
Какао							200	4,07					3,54				17,57		118,60
Сахар						3													
Молоко						15													
Вода						100													
Хлеб в ассортименте						110													
<b>Итого</b>							<b>50</b>	<b>3,79</b>				<b>0,50</b>				<b>19,16</b>		<b>96,50</b>	



Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>17,86</b>	<b>27,03</b>	<b>123,78</b>	<b>809,1</b>
<b>3 день</b>							
<b>Картофельное пюре</b>	<b>48</b>		200	4,12	6,40	27,24	183,00
Картофель		228					
Молоко		31,6					
Масло сливочное		7					
Соль		1					
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	<b>38</b>		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 йодированная		1					
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>68</b>		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
<b>Хлеб в ассортименте</b>			80	6,06	0,80	30,66	154,40
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>24,7</b>	<b>14,58</b>	<b>96,34</b>	<b>616,78</b>
<b>4 день</b>							
<b>Салат картофельный с морковью и зел. горошком</b>	<b>8</b>		100	2,74	7,07	9,55	112,70

Картофель					62,50								
Зеленый горошек консерв.					26,20								
Морковь					31,40								
Яйцо					1 шт.								
Масло растительное					6								
<b>Каша гречневая рассып- чатая</b>	<b>44</b>			200		11,06		11,93		49,82		350	
Крупа гречневая					80								
Вода					136								
Масло сливочное					9								
Соль					0,6								
<b>Курица тушенная в соусе</b>	<b>36</b>			50/50		11,65		11,66		3,51		166,00	
Курица					109								
Масло растительное					2								
<b>Соус</b>													
Сметана					12,50								
Мука пшеничная					3,75								
Вода					37,50								
<b>Хлеб в ассортименте</b>													
<b>Чай с сахаром</b>	<b>72</b>			80		6,06		0,80		30,66		154,40	
Чай(заварка)				200		0,07		0,02		15,00		60,00	
Сахар					1								
Вода					15								
<b>Итого</b>				<b>680</b>		<b>31,58</b>		<b>31,48</b>		<b>108,54</b>		<b>843,10</b>	
<b>5 день</b>													
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>77</b>			30/15/5		5,8		8,3		14,83		157,00	
Хлеб					30								
Сыр					16								
Масло сливочное					5								
<b>Каша Манная</b>	<b>53</b>			210		6,11		10,72		32,38		251,00	



Крупа манная		31							
Масло сливочное		10							
Молоко		100							
Сахар		6							
Вода		70							
Соль		1							
<b>Хлеб в ассортименте</b>									
<b>Сок</b>			50	3,79	0,50	19,16		96,50	
<b>Йогурт</b>			200	-	-	23,00		92,00	
<b>Итого</b>			100	2,1	8,00	16,00		140,00	
			610	17,8	27,52	105,37		736,50	

**6 ДЕНЬ**

<b>Плов из птицы</b>	35								
Крупа рисовая		45,3	200	27,3	7,9	34,70		318,8	
Куриная грудка(филе)		120,6							
Морковь		13,4							
Лук репчатый		8,4							
Масло растительное		6,7							
Томатное пюре		10							
Бульон(вода)		181							
<b>Компот из смеси сухо-фруктов</b>	68		200	0,66	0,09	32,01		132,80	
Смесь сухофруктов		25							
Сахар		15							
Вода		200							
<b>Хлеб в ассортименте</b>			80	6,06	0,80	30,66		154,40	
<b>Итого</b>			480	34,02	8,79	97,37		606,00	

**7 день**

<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	44		200	11,06	11,93	49,82		350	
Крупа гречневая		80							





<b>Котлеты</b>	<b>27</b>			100	18,80	15,87	15,20	278,67
Свинина (котлетное мясо)			86,67					
Хлеб пшеничный			19,07					
Сухари			11,07					
Масло сливочное			7,07					
Молоко			23,07					
Соль			0,27					
<b>Соус томатный</b>	<b>80</b>			30	0,99	0,81	2,73	22,01
Бульон			32					
Мука пшеничная			1,5					
Масло сливочное			0,9					
Томат-паста			6					
Морковь			2,7					
Лук			1,30					
Сахар			0,75					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>72</b>			200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай(заварка)			1					
Сахар			15					
Вода			150					
<b>Хлеб в ассортименте</b>				80	6,06	0,80	30,66	154,40
<b>Итого</b>				<b>710</b>	<b>35,23</b>	<b>28,69</b>	<b>117,55</b>	<b>865,32</b>

**9 день**

<b>Картофельное пюре</b>	<b>48</b>			200	4,12	6,40	27,24	183,00
Картофель			228					
Молоко			31,6					
Масло сливочное			7					
Соль			1					
<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b>	<b>40</b>			100	19,13	24,88	5,50	322,38



Минтай (филе)	117													
Мука пшеничная	5,50													
Сметана	58													
Масло подсолнечное	8,8													
Масло сливочное	5													
Соль	0,5													
Вода	15													
<b>Компот из смеси сухо- фруктов</b>		68		200	0,66		0,09		32,01				132,80	
Смесь сухофруктов	25													
Сахар	15													
Вода	200													
<b>Хлеб в ассортименте</b>				80	6,06		0,80		30,66				154,40	
<b>Итого</b>				<b>580</b>	<b>29,97</b>		<b>32,17</b>		<b>95,41</b>				<b>792,58</b>	
<b>Каша «Дружба»</b>		<b>57</b>		200	4,9		6,9		24,6				180,0	
Крупа Рисовая	15													
Крупа Пшеничная	11													
Молоко	102													
Масло сливочное	5													
Сахар	6													
Соль	1													
Вода	70													
<b>Бутерброд с повидлом</b>		<b>76</b>		<b>30/5/20</b>	<b>2,40</b>		<b>3,87</b>		<b>27,83</b>				<b>156,00</b>	
Хлеб пшеничный	30													
Масло сливочное	5													
Повидло	20													
<b>Хлеб в ассортименте</b>				50	3,79		0,50		19,16				96,50	
<b>Кофейный напиток с мо- локом</b>		<b>73</b>		200	3,8		3,5		11,1				90,8	

Кофейный напиток		4								
Молоко		100								
Сахар		15								
Вода		120								
<b>Фрукт</b>			100	0,4	0,4	0,4	9,8	15,17	47	
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>15,29</b>	<b>15,17</b>	<b>92,49</b>	<b>570,30</b>			

Таблица

## Энергетическая ценность

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
1 день	690	21,17	34,67	111,23	839,84
2 день	715	17,86	27,03	123,78	809,10
3 день	580	24,7	14,58	96,34	616,78
4 день	680	31,58	31,48	108,54	843,10
5 день	610	17,8	27,52	105,37	736,50
6 день	480	34,02	8,79	97,37	606,00
7 день	550	32,17	26,45	88,11	718,25
8 день	710	35,23	28,69	117,55	865,32
9 день	580	29,97	32,17	95,41	792,58
10 день	605	15,29	15,17	92,49	570,30



"Ведомость контроля за рационом питания школы"

N п/п	Наименование группы продуктов	Норма <*> продукта в граммах, г (брутто) 7-11 лет	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количество питающихся										В сред- нем за 10 дней	Ср. зна- чение			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Крупы (злаки), бобовые	50	6,67	31			142,5 0	31	45,3	80	38,5				26	400,97	40,09
2.	Макаронные изделия	20	68								68					136	13,6
3.	Картофель	187			228								228			456	45,6
4	Овощи	320	151, 05		48,8	93,9		21,8	14,5	74						404,05	40,40
5	Мясо I категории	78	60						104,5	86,6 7						251,1	25,11
6	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо -или малосоленное	77			98,3							117				215,30	21,53
7	Птица I кат. п/п	53				109			120, 6							229,6	22,96
8	Соль пищевая поварен- ная йодированная	5	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	15	1,5
9	Растительное масло	18	14		7,5	8			6,7		4	8,8				49	4,9
10	<b>Молоко и кисломолоч- ные продукты</b> Молоко (м.д.ж.3,2%)	350		200	31,6			100			23,0 7	31,6			202	588,20	58,82
11	Йогурт	180		100				100								200	2,0
12	Масло сливочное	35	9,09	15	7	9	14,38	15		16,9 7		12		10	108,44	10,84	

