



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

**Ассортимент блюд
10-дневное меню
(ОВЗ)
ОСЕНЬ-ВЕСНА**

Монастырка 2024г-2025год.

Название блюд и продуктов	Техно- логиче- ская карта	Брутто, г	Выход, г	Бел- ки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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 из свежих огурцов.	3		100	0,75	6,02	2,34	66,60
Огурцы свежие		118,8					
Масло растительное		6					
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 рассып- чатая	44		200	11,02	11,93	49,82	350
Крупа гречневая		92					
Вода		136					
Масло сливочное		9					
Соль		0,6					
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					

Морковь		0					
Лук репчатый		2,70					
Сахар		1,35					
Сахар		0,75					
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			1060	42,76	37,42	125,78	1164,88
Всего			1570	62,69	60,48	191,31	1808,38

2 день
Завтрак

Каша пшениная	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 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			515	17,02	18,76	81,57	658,5

Обед

Салат из свежих помидоров	1		100	1,10	6,10	4,57	77,70
Помидоры		85					
Лук репчатый		27,50					
Масло растительное		6					
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 су-хофруктов	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Итого			1000	27,44	35,76	91,72	945,23
Всего			1515	44,46	54,52	173,29	1603,73

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 белокочанной капусты с яблоками.	4		100	0,11	5,10	11,15	90,10
Капуста белокочанная		56,30					
Морковь		18,8					
Яблоки свежие		35,70					
Лук репчатый		6					
Чеснок		1,2					
Сахар		5					
Масло растительное		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 отварные с маслом	45		200	6,67	7,07	46,67	277,34
Макароны		68					
Масло сливочное		9					
Вода		265,20					
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			1030	35,19	40,14	123,84	1153,56
Всего			1436	56,35	70,87	159,09	1749,06

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 капустой свежей и куку-	2		100	3,46	6,38	24,75	169,9
---	----------	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

рузой.							
Картофель		50					
Кукуруза консервир.		41,7					
Капуста свежая		43,8					
Масло растительное		6					
Суп картофельный с мяс- ными 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	47,34	26,9	115,25	1072,6
Всего			1415	71,31	46,09	182,83	1705,35

**5 день
Завтрак**

Каша пшеничная	56		210	8,64	11,06	44,32	312,00
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

Салат из овощей	5		100	2,59	7,38	3,23	89,80
Капуста белокочанная		51,4					
Помидоры свежие		27,1					
Огурцы свежие		28,80					
Яйца		1					
Масло растительное		6					
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 тушенная в соусе с овощами	34		250	21,77	19,27	21,5	462,22
Курица		181,67					
Масло растительное		10					
Картофель		111,67					
Морковь		48,33					
Лук репчатый		20					
Горошек зеленый консервированный		13,33					
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			1110	37,39	40,52	102,52	1203,14
Всего			1610	56,41	63,11	180,05	1886,64

**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 свежих огурцов.	3		100	0,75	6,02	2,34	66,60
Огурцы свежие		118,8					
Масло растительное		6					
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		250	17,58	42,15	23,69	547,15
Говядина		152,86					
Или свинина		124,29					
Картофель		190					
Лук репчатый		17,15					
Томатное пюре		8,58					
Масло растительное		8,58					
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
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай(заварка)		1					
Сахар		15					
Вода		150					
Итого			1180	27,14	54,4	88,47	1116,82
Всего			1680	41,71	75,78	153,47	1721,32
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 картофельный с кукурузой и морковью	6		100	3,04	6,37	23,74	164,20
Картофель		34,7					
Кукуруза сахарная консер- вированная		41,60					
Огурцы свежие		25					
Морковь		31,4					
Масло растительное		6					
Суп картофельный с кру- пой	14		250	1,97	2,71	12,11	85,75
Картофель		100					
Крупа:							
Перловая или рисовая, ов- сяная,		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	35,41	49,54	112,54	1191,34
Всего			1510	49,1	68,53	182,38	1790,24
8 день Завтрак							
Суп молочный с клецка- ми	25		200	4,46	5,30	13,61	130,80

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							
Салат из свежих помидоров	1		100	1,10	6,10	4,57	77,70
Помидоры		85					
Лук репчатый		27,50					
Масло растительное		6					
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 тушенная с мясом	32		150	16,73	14,55	10,8	240,83
Свинина		90,45					
Капуста белокочанная		143,25					
Лук репчатый		10,05					
Морковь		4,95					
Томат пюре		6					
Мука пшеничная		1,2					
Масло сливочное		7,5					
Масло подсолнечное		0,4					
Сахар песок		3					
соль		0,3					
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			1080	30,68	33,34	88,59	834,85
Всего			1585	45,56	46,55	148,35	1457,15
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 из свежих огурцов.	3		100	0,75	6,02	2,34	66,60
Огурцы свежие		118,8					
Масло растительное		6					
Борщ с капустой и карто- фелем	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						
Бульон		32					
Мука пшеничная		1,5					
Масло сливочное		0,9					
Томат-пюре		6					
Морковь		2,7					
Лук		1,35					
Сахар		0,75					
Макароньы 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	24,6	45,14	111,56	1109,22
Всего			1446	45,76	75,87	146,81	1704,72

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 из белокочанной капусты с яблоками.	4		100	0,11	5,10	11,15	90,10
Капуста белокочанная		56,30					
Морковь		18,8					
Яблоки свежие		35,70					
Лук репчатый		6					
Чеснок		1,2					
Сахар		5					
Масло растительное		5					
Суп картофельный с макаронными изделиями.	18		250	2,68	2,83	17,45	118,25
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	29,95	31,19	124,14	1053,6
Всего			1545	44,00	46,68	218,50	1720,50

Таблица

Энергетическая ценность

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
1 день		62,69	60,48	191,3	1808,38
2 день		44,46	54,52	173,29	1603,73
3 день		56,35	70,87	159,09	1749,06
4 день		71,31	46,09	182,83	1705,35
5 день		56,41	63,11	180,05	1886,64
6 день		41,64	75,76	138,47	1661,32
7 день		49,1	68,53	182,38	1790,24
8 день		45,56	46,55	148,35	1457,15
9 день		45,76	75,87	146,81	1704,72
10 день		44,00	46,68	218,50	1720,50