



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

**Ассортимент блюд
10-дневное меню
(группа дошкольного образования)
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		180	5,24	9,19	27,76	215,15
Крупа манная		26,50					

Мука пшеничная		1,5					
Масло сливочное		0,9					
Томат-паста		6					
Морковь		2,70					
Лук репчатый		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			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Итого			760	30,74	20,68	86,77	775,68
Полдник							
Запеканка картофельная с овощами.	42		125	3,45	7,37	15,92	146,00
Картофель		120					
Для фарша							
Капуста белокочанная		25					
Или капуста квашенная		28					
Масло растительное		5					
яйцо		1/8					
Сметана		3					
Сухари		3					
Соус							
Сметана		6,25					
Мука пшеничная		1,88					
Вода		18,8					
Томатное пюре		3					
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Итого			325	3,45	7,37	38,92	238,00
Всего			1645	52,07	49,78	196,1	1621,57
2 день							
Завтрак							
Каша пшенная	55		180	6,44	10,05	31,76	244,29
Крупа пшено		34,30					
Молоко		85,5					
Вода		64,30					
Сахар		5,10					
Масло сливочное		8,50					
Бутерброд с повидлом	76		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		5					
Повидло		20,2					
Кофейный напиток с молоком.	73		200	3,16	2,67	15,94	100,60
Кофейный напиток		4					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		120					
Хлеб			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			465	14,37	16,89	75,98	571,03

Обед							
Салат из свежих помидоров	1		60	0,66	3,66	2,74	46,62
Помидоры		51					
Лук репчатый		16,5					
Масло растительное		3,6					
Щи из свежей капусты с картофелем.	16		200	1,41	3,96	6,32	71,80
Картофель		32					
Томатное пюре		4,8					
Морковь		10					
Капуста свежая		50					
Лук репчатый		10					
Масло растительное		2,40					
Бульон (вода)		169					
Сметана		8					
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		150	3,10	4,80	20,43	137,25
Картофель*		171					
Молоко		23					
Масло сливочное		5					
Хлеб			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Компот из смеси сухофруктов	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Итого			740,00	21,95	22,53	65,2	663,66
Полдник							
Блины	66		110	5,18	2,76	36,07	190,00
Мука пшеничная		41,6					
Вода		104					
Сахар – песок		2,5					
Яйца		1/5					
соль		1					
Масло растительное		3					
Повидло		20					
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай(заварка)		1					
Сахар		15					
Вода		150					
Итого			310	5,25	2,78	51,07	250,00
Всего			1515	41,57	42,2	192,25	1484,69
3 день							
Завтрак							

Крупеник .	59		150	13,61	13,80	33,33	315,71
Крупа гречневая		45,70					
Вода		74,30					
Творог		42,90					
Сахар		5,70					
Яйца		1/20					
Масло растительное		2,9					
Сухари		2,9					
Сметана		2,9					
Масло сливочное		7,15					
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			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			420,00	22,41	25,13	66,24	640,45
Обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками.	4		60	0,07	3,06	6,69	54,06
Капуста белокочанная		33,78					
Морковь		11,50					
Яблоки свежие		21,40					
Лук репчатый		3,6					
Чеснок		0,72					
Сахар		3					
Масло растительное		3					
Рассольник домашний.	17		200	1,67	4,07	10,15	91,60
Картофель		80					
Морковь		10					
Капуста свежая		20					
Лук репчатый		10					
Огурцы соленые		13,40					
Зелень		1,90					
Бульон		136					
Масло растительное		4					
Сметана		8					
Гуляш	26		80	13,8	11,2	3,3	169,4
Говядина		83,6					
Или свинина		83,6					
Масло сливочное		4,3					
Лук репчатый		11,6					
Томатное пюре		7,3					
Мука пшеничная		2,5					
Соль поваренная		0,2					
Вода		107					
Макаронные изделия от-	45		130	4,34	4,6	30,34	180,27

варные с маслом		44,20					
Макаронь		5,9					
Масло сливочное		265,20					
Вода			200	0,66	0,09	32,01	132,80
Компот из смеси су- хофруктов	68	25					
Смесь сухофруктов		15					
Сахар		200					
Вода			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Хлеб			730,00	25,28	23,62	83,39	768,41
Итого							
Полдник							
Омлет с сыром	63		120	14,34	23,54	1,02	278,00
Яйцо		2					
Молоко		30					
Масло сливочное		4					
Сыр		17					
Кофейный напиток с мо- локом.	73		200	3,16	2,67	15,94	100,60
Кофейный напиток		4					
Молоко		100					
Сахар		15					
Вода		120					
Итого			320,00	17,5	26,21	16,96	378,6
Всего			1470	65,19	74,96	166,59	1787,46
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			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			435	22,39	18,92	67,28	585,99
2-й завтрак							
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Обед							
Салат картофельный с капустой свежей и куку- рузой.	2		60	2,08	3,83	14,85	101,94

Картофель		30					
Кукуруза консервир.		25					
Капуста свежая		26,5					
Масло растительное		3,6					
Суп картофельный с мяс- ными фрикадельками	22		200/30	7,73	3,27	12,53	143,63
Картофель		106,40					
Морковь		10					
Лук репчатый		10					
Масло растительное		2					
Бульон		136					
Томатное пюре		2					
Фарш для фрикаделек:							
Свинина		40					
Лук репчатый		3					
Яйца		1					
Вода		3					
Плов из птицы	35		150	20,48	5,93	26,03	239,10
Крупа рисовая		34					
Курица		90,45					
Морковь		10					
Лук репчатый		6,3					
Масло растительное		5					
Томатное пюре		7,50					
Бульон (вода)		136					
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Хлеб			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Итого			700	35,03	13,63	77,31	716,95
Полдник							
Оладьи с джемом	67		80/15	6,19	6,12	38,02	232,00
Мука пшеничная		38,40					
Вода		30,80					
Сахар – песок		1,25					
Яйца		3/5шт					
соль		0,6					
Дрожжи (пресованные)		0,6					
Масло растительное		4,80					
Повидло		20					
Или сгущенное молоко		20					
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай(заварка)		1					
Сахар		15					
Вода		150					
Итого			295	6,26	6,14	53,02	292
Всего			1530	65,78	46,69	213,61	1734,94
5 день							
Завтрак							
Каша пшеничная	56		180	7,41	9,50	37,99	267,43
Крупа пшеничная		34,30					
Молоко		85,5					
Сахар		5,10					
Масло сливочное		8,50					

Вода		51,40					
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			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			450	16,21	20,83	70,90	592,17
2-й завтрак							
			100	0,4	0,40	9,80	47,00
Фрукты			100	0,4	0,4	9,80	47,00
Итого							
Обед							
Салат из овощей	5		60	1,55	4,42	1,93	53,88
Капуста белокочанная		30,84					
Помидоры свежие		16,30					
Огурцы свежие		17,30					
Яйца		1					
Масло растительное		3,6					
Суп картофельный с клецками	21		200/30	2,84	3,67	15,03	115,40
Лук		10					
Морковь		10					
Картофель		53,60					
Масло растительное		2					
Бульон (вода)		150					
Клецки:							
Мука		15					
Вода		12					
Яйцо		1/20					
Масло сливочное		2					
Птица тушенная в соусе с овощами	34		150	13,06	11,56	12,90	277,33
Курица		109					
Или бройлер-цыпленок		99					
Масло растительное		6					
Картофель		67					
Морковь		29					
Лук репчатый		12					
Горошек зеленый консервированный		8					
Хлеб			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Компот из с/ф	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
С/ф фрукты		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Итого			700	22,85	20,34	62,77	719,69
Полдник							
Запеканка рисовая с яблоками	60		120	4,20	4,53	34,46	196,00
Крупа рисовая		22					

Молоко		20					
Вода		60					
Сахар		4					
Яйца		1/12					
Масло растительное		2					
Сметана		2					
Яблоки свежие		17					
Сухари панировочные		2					
Молоко сгущенное		20					
Чай на молоке	71		200	1,52	1,35	15,90	81,00
Чай		1					
Сахар		15					
Молоко		51					
Вода		100					
Итого			320	5,72	5,88	50,36	277,00
Всего			1570,0	45,18	47,45	193,83	1635,86

**6 день
Завтрак**

			180	4,37	9,20	28,65	215,14
Каша рисовая	55						
Крупа рисовая		26,60					
Сахар		5,10					
Молоко		85,70					
Масло сливочное		8,5					
Вода		64,30					
Бутерброд с повидлом	76		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		5					
повидло		20,2					
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			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			465	12,3	16,04	72,87	541,88

Обед

			60	0,45	3,61	1,40	39,96
Салат из свежих огурцов.	3						
Огурцы свежие		71,3					
Масло растительное		3,6					
Борщ с картофелем	20		200	1,62	4,01	10,76	93,60
Морковь		10					
Картофель		53,60					
Свекла		41,20					
Лук репчатый		10					
Масло растительное		4					
Томатное пюре		6					
Сметана		10					

Бульон		160					
Зелень		4					
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			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай(заварка)		1					
Сахар		15					
Вода		150					
Итого			695	19,18	37,74	44,64	716,84
Полдник							
Омлет с сыром	63		120	14,34	23,54	1,02	278,00
Яйцо		2					
Молоко		30					
Масло сливочное		4					
Сыр		17					
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Итого			320	14,34	23,54	25,04	370,00
Всего			1480	45,82	77,32	142,55	1628,72
7 день							
Завтрак							
Каша ячневая	55		180	6,27	9,41	33,60	245,14
Крупа ячневая		34,30					
Молоко		85,70					
Масло сливочное		8,60					
Сахар		5,10					
Вода		64,30					
Бутерброд с маслом	75		30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		10					
Чай на молоке	71		200	1,52	1,35	15,90	81,00
Чай		1					
Сахар		15					
Молоко		51					
Вода		100					
Хлеб			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			450	12,52	18,55	64,84	532,28
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	6		60	1,82	3,82	14,24	98,52
Картофель		20,80					
Кукуруза сахарная консервированная		24,90					
Огурцы свежие		15					
Морковь		18,80					
Масло растительное		4					

[illegible]

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			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			485	13,30	13,01	59,46	475,54
2-й завтрак							
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Обед							
Салат из свежих помидо-ров	1		60	0,66	3,66	2,74	46,62
Помидоры		51					
Лук репчатый		16,5					
Масло растительное		3,6					
Рассольник ленинград-ский	23		200	1,61	4,08	9,59	85,80
Картофель		80					
Морковь		10					
Лук репчатый		4,8					
Крупа перловая или рисо-вая		4					
Масло растительное		4					
Огурцы соленые		13,4					
Бульон		150					
Картофельное пюре	48		150	3,10	4,80	20,43	137,25
Картофель*		171					
Молоко		23					
Масло сливочное		5					
Капуста тушенная 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					
Сахар песок		2					
Хлеб			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Итого			770	21,26	22,84	63,86	662,5
Полдник							
Блины	66		110	5,18	2,76	36,07	190,00
Мука пшеничная		41,6					
Вода		104					
Сахар – песок		2,5					
Яйца		1/5					
соль		1					
Масло растительное		3					
Повидло		20					
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай(заварка)		1					
Сахар		15					
Вода		150					
Итого			310	5,25	2,78	51,07	250,00
Всего			1665	41,91	46,63	190,39	1528,04

9 день							
Завтрак							
Запеканка из творога.	62		80	16,37	12,39	31,36	302,40
Творог		75,20					
Крупа манная		4,8					
Или мука пшеничная		6,40					
Яйца		1/20шт					
Сахар		6,40					
Масло сливочное		3,2					
Сухари пшеничные		3,2					
Сметана		3,2					
Сгущенка		20					
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			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Итого			350	25,17	23,72	64,27	627,14

Обед							
Салат из свежих огурцов.	3		60	0,45	3,61	1,40	39,96
Огурцы свежие		71,3					
Масло растительное		3,6					
Борщ с капустой и карто- фелем	15		200	1,44	3,94	8,75	83,00
Капуста свежая.		20					
Или квашеная		17,20					

Морковь		10					
Картофель		21,20					
Свекла		40					
Лук репчатый		10					
Масло растительное		4					
Томатное пюре		6					
Сметана		8					
Сахар		2					
Зелень		2					
Тефтели в томатном соусе	28		60/30	5,70	13,18	9,5	182,46
Говядина (котлетное мясо)		52					
Или свинина (котлетное мясо)		45					
Вода		6					
Крупа рисовая		5					
Лук репчатый		21					
Масло растительное		3					
Мука пшеничная		4					
Соус							
Вода		19					
Мука пшеничная		2					
Сметана		6,5					
Томат-пюре		2,5					
Макаронны отварные с овощами	46		130	3,89	5,98	24,36	166,40
Макаронные изделия		31,9					
Морковь		20,54					
Петрушка		0,78					
Горошек зеленый консер.		8,15					
Томатное пюре		7,8					
Масло сливочное		7,8					
Компот из смеси сухофруктов	68		200	0,66	0,09	32,01	132,80
Смесь сухофруктов		25					
Сахар		15					
Вода		200					
Хлеб			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Итого			740	16,88	27,4	76,92	744,9
Полдник							
Зразы картофельные	51		125	3,17	14,32	17,74	232,00
Картофель*		124					
Яйца		1/12					
Масло растительное		3					
Лук репчатый		24					
Морковь		19					
Сухари или мука пшеничная		6					
Масло растительное		10					
Чай с сахаром	72		200	0,07	0,02	15,00	60,00
Чай(заварка)		1					
Сахар		15					
Вода		150					

Итого			325	3,24	14,34	32,74	292
Всего			1415	45,29	65,46	167,73	1664,04
10 день							
Завтрак							
Каша кукурузная	54		180	6,54	9,51	43,53	286,29
Крупа Кукурузная		34,30					
Молоко		85,70					
Вода		55,70					
Сахар		5,10					
Масло сливочное		8,6					
Бутерброд с повидлом	76		30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00
Хлеб		30					
Масло сливочное		5					
повидло		20,2					
Хлеб			30	2,37	0,3	0,45	70,14
Чай с лимоном	70		200	0,13	0,02	15,20	62,00
Чай-заварка		1					
Сахар		15					
Вода		150					
Лимон		8					
Итого			465	11,44	13,7	87,33	574,43
2-й завтрак							
Йогурт			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Итого			100	2,1	8,00	16,00	140,00
Обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками.	4		60	0,07	3,06	6,69	54,06
Капуста белокочанная		33,78					
Морковь		11,50					
Яблоки свежие		21,40					
Лук репчатый		3,6					
Чеснок		0,72					
Сахар		3					
Масло растительное		3					
Суп картофельный с макаронными изделиями.	18		200	2,15	2,27	13,96	94,60
Макаронные изделия		8					
Картофель		80					
Морковь		10					
Лук репчатый		10					
Масло растительное		2					
Бульон		140					
Рыба, тушенная в томате с овощами.	38		70	9,7	5,10	4,5	102,6
минтай* филе		68,8					
Вода		17,5					
Морковь		21,9					
Лук репчатый		12,2					
Томатное пюре		6,3					
Масло растительное		5,3					
Сахар		1,8					

Рис отварной	52		130	3,17	4,66	31,79	181,74
Крупа Рисовая		46,8					
Вода		87					
Масло сливочное		5					
Сок			200	-	-	23,00	92,00
Хлеб			60	4,74	0,60	0,90	140,28
Итого			720	19,83	15,69	80,84	665,28
Полдник							
Сырники из творога	61		70	10,84	8,97	17,14	193,00
Творог		51					
Яйца		1/20					
Мука пшеничная		7					
Масло растительное		3					
сгущенное молоко		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					
Итого			270,00	14,00	11,64	33,08	293,60
Всего			1555	47,37	49,03	217,25	1673,31

Энергетическая ценность

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
1 день		52,07	49,78	196,1	1621,57
2 день		41,57	42,2	192,25	1484,69
3 день		65,19	74,96	166,59	1787,46
4 день		65,78	46,69	213,61	1734,94
5 день		45,18	47,45	193,83	1635,86
6 день		45,82	77,32	142,55	1628,72
7 день		42,03	64,69	180,3	1622,93
8 день		41,91	46,63	190,39	1528,04
9 день		45,29	65,46	167,73	1664,04
10 день		47,37	49,03	217,25	1673,31