

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Бабарыкинская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
А.А. Филимонов
Приказ № 87 от 02.09.2024г

**Ассортимент блюд
10-дневного меню
(осеннее -ЗИМНЕЕ)**

ШКОЛА

Бабарыкино

№ техно-логической карты	Название блюд и продуктов	Брутто г	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
1 день							
Завтрак							
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком		100	4,9	9,3	7,4	133
	Свекла	103,3					
	Сыр	16,5					
	Чеснок	0,64					
	Масло растительное	5					
158	Суп с макаронными изделиями		250	2,21	2,35	12,11	90,83
	макароны	12,5					
	Лук	12					
	Морковь	12,5					
	картофель	66,75					
	томат	2					
	Масло сливочное	4					
	или						
138	Щи из кв.капусты		250	1,4	4,9	4	65,75
	Капуста кв.	89,25					
	Морковь	12,5					
	Томат пюре	2,5					
	Лук	12					
	Масло сливочное	5					
496	Какао с молоком	200		2,61	0,45	25,95	118,29
	Какао-порошок	3					
	молоко	100					
	Сахар	20					
590	Печенье		50	3,75	4,9	37,2	208
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	Всего за завтрак			18,57	16,27	113,32	780
2 день. Завтрак							
48	Салат из кв.капусты		100	1,6	10,1	3,0	109
	Капуста квашенная	116					
	Лук репчатый	12					
	Масло растительное	10					
381	Котлета		100	17,8	17,5	14,3	286
	Говядина	116					
	Хлеб пшеничный	19					
	Масло сливочное	7					
	Молоко	23					
	Панировочные сухари	11					
429	Пюре картофельное		180	3,78	7,92	19,62	166
	картофель	204					
	молоко	29					
	Масло сливочное	8					
505	Кисель из св. ягод		200	0,2	0,1	21,5	87
	Черная смородина или	25					

	крыжовник						
	Крахмал	6					
	Сахар	15					
	Вода	180					
	Кисель из джема или варенья		200	0,1	0,0	38,3	154
	джем или варенье	32					
	Крахмал	7					
	Сахар	12					
	Лимонная кислота	0,2					
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
	Всего за завтрак			28,54	25,00	94,61	809
	3 день. Завтрак						
65	Салат картофельный с зелёным горошком		100	3,1	11,4	9,8	154
	Картофель	72					
	Горошек зел. маринов.	30					
	Яйца	1/4шт					
	Лук	11					
	Масло растительное	10					
406	Плов из отварной птицы		210	16	15,9	37,9	359
	Крупа рисовая	49					
	курица	207,5					
	Лук репчатый	22					
	Морковь	14					
	Масло растительное	11					
518	Сок фруктовый		200	1,00	0,2	20,20	92
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	Всего за завтрак			24,04	27,1	126,14	725
	4 день. Завтрак						
58	Салат из свеклы с зелёным горошком		100	1,7	6,3	7,3	93
	Масло растительное	6					
	Свекла	63,9					
	Зеленый горошек консерв.	38,5					
	лук	6					
	Сложный гарнир						
429	Пюре картофельное		100	2,1	4,4	10,9	92
	картофель	113					
	молоко	16					
	Масло сливочное	5					
423	Капуста тушеная		80	3,7	3,6	3,9	63
	Капуста квашенная	102,88					
	Или капуста свежая	105,04					
	Масло сливочное	3,6					
	морковь	5					
	лук	7,1					
	Томат-пюре	8					
	Масло растительное	7,5					
345	Котлеты рыбные		100	13,9	2,1	9,6	113
	Минтай	131					
	Хлеб	19					
	Молоко или вода	14					
	Яйца	1/15					
	Масло сливочное	2					

508	Компот из с/фрукт	200		0,5		27	110
	с/фрукты	25					
	Сахар	15					
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	Всего за завтрак			17,6	23,12	67,02	687,87
	5 день. Завтрак						
76	Винегрет		100	1,26	10,2	7,33	126,95
	картофель	29,4					
	свекла	19					
	морковь	13					
	лук	18					
	Огурец соленый	38					
	Масло растительное	10					
404	Курица отварная		100	25,57	16,29	0,57	243
	Курица 1 категории	160					
	морковь	4,2					
	петрушка	4,2					
442	Соус сметанный		50	0,78	4,7	1,71	52,94
	мука	1,25					
	Масло сливочное	1,25					
	сметана	25					
237	Каша гречневая		180	10,2	9,4	44,45	304
	Крупа гречневая	83					
	Масло сливочное	7					
508	Компот из с/фрукт	200		0,5		27	110
	с/фрукты	25					
	Сахар	15					
	Вода	190					
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	Всего за завтрак			25,01	31,68	86,48	744,14
	6 день. Завтрак						
58	Салат из свеклы с зелёным горошком		100	1,7	6,3	7,3	93
	Свекла	63,9					
	Зеленый горошек консерв.	38,5					
	лук	6					
	Масло растительное	6					
144	Суп гороховый		250	2,3	4,25	15,13	108
	горох	20,25					
	морковь	12,5					
	картофель	83,25					
	лук репчатый	12					
	масло сливочное	5					
	зелень	3,25					
109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
554	Булочка		50	3,2	0,79	26	173,33
500	Кофейный напиток на сгущ.молоке		200	2,9	2,0	20,9	113
	Кофейный напиток	5					
	сгущ.молоко	40					
	сахар	10					
	Всего за завтрак			9,31	11,64	73,88	653
	или						
372	Голубцы ленивые		200	17	16,56	8,00	250

	Говядина (котлетное мясо)	112					
	Рис	10					
	Лук	14,4					
	Масло растительное	6					
	Капуста б/кочан.	150					
	<u>Всего за завтрак</u>			20,81	23,16	40,75	735

7 день. Завтрак

51	Салат из свеклы и моркови		100	1,3	10,3	7,1	127
	Свекла	76					
	морковь	38					
	Масло растительное	10					
342	Рыба тушенная в сметанном соусе		200	19,4	10,4	5,8	194
	Минтай	164					
	вода или бульон	25					
	морковь	46					
	лук	24					
	Масло растительное	9					
	Масса тушеной рыбы	100					
	Соус сметанный	57					
	Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	200					
429	Пюре картофельное		180	3,15	7,92	19,62	166
	картофель	170					
	молоко	24					
	Масло сливочное	6,75					
508	Компот из с/фрукт	200		0,5		27,0	110,0
	с/фрукты	25					
	Сахар	15					
	Вода	190					
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	<u>Всего за завтрак</u>			37,77	31,75	93,92	727

8 день. Завтрак

106	Свежий огурец		100	0,7	0,1	2,5	14
	огурец свежий	105					
293	Макаронник с мясом		200	31,14	34,85	30,85	561,45
	Фарш	129					
	Масло растительное	5,71					
	Макаронны	50					
	Лук	17,14					
	Масло сливочное	2,85					
	Яйца	1 /8шт					
494	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	15,25	63
	Чай заварка	50					
	Вода	150					
	Сахар	15					
	Лимоны	8					
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	70
	<u>Всего за завтрак</u>			40,72	75,25	88,25	708

9 день. Завтрак

353	Сельдь с луком		50	5,05	3,99	2,12	118
	Сельдь	52					

	Лук	24					
	Масло растительное	1					
369	Жаркое по домашнему		220	26	23,2	16,6	379
	Мясо говядина	151					
	Картофель	152					
	Лук репчатый	17,5					
	Томат-пюре	7					
	Масло сливочное	7					
494	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	15,25	62,50
	Чай заварка	3					
	Вода	150					
	Сахар	15					
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	<u>Всего за завтрак</u>			27,79	22,4	64,71	671
	10 день. Завтрак						
66	Салат из картофеля с солёным огурцом		100	1,7	5,3	10,5	96
	Картофель	83					
	Морковь	14					
	Солёный огурец или кв.капуста	20 19					
	Масло растительное	5					
405	Курица в соусе с томатом		70/50	13,6	13,5	4,1	192
	курица	184					
	Масло сливочное	9					
	Лук	9,3					
	Томат	9,3					
	Мука	1,9					
	морковь	9,3					
	или						
395	Сосиска, сарделька		65	6,76	13,58	0,0	149,5
	сосиски	70					
423	Капуста тушеная		180	6,66	6,65	3,9	113,4
	Капуста свежая	236,34					
	или капуста квашенная	231,48					
	Масло сливочное	8,1					
	Морковь	9					
	Петрушка	4,86					
	Лук репчатый	12,78					
	Томат пюре	14,4					
	Мука	2,16					
	Сахар	5,4					
508	Компот из с/фрукт	200		0,5		27,0	110,0
	с/фрукты	25					
	Сахар	15					
	Вода	190					
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,6
	<u>Всего за завтрак</u>			27,24	31,05	70,04	681
	<u>или</u>						
	<u>Всего за завтрак</u>			20,4	31,13	65,94	633