

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

для детей
начальных классов
(1 – 4 классы)

Бабарыкино

№ техно-логической карты	Название блюд и продуктов	Брутто г	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Завтрак	1 день					
260	Каша «Дружба»		200	5,27	11,66	25,06	226,2
	Рис	15					
	Пшено	11					
	Молоко	100					
	Сахар	5					
	Масло сливочное	5					
	Вода	70					
300	Яйцо вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63
90	Бутерброд с сыром и маслом		20/20/5	6,7	9,5	9,9	153
	Сыр	20					
	Хлеб	20					
	Масло сливочное	5					
495	Чай с молоком		200	1,5	1,3	15,9	81
	Чай заварка	3					
	сахар	15					
	молоко	50					
	Фрукт	180	161	0,6	0,5	17	76
	Всего за завтрак			18,57	26	50,86	599
	Завтрак 2 день						
21	Салат из свежих помидор		100	1,00	10,2	3,5	110
	Помидоры	108					
	Масло растительное	10					
381	Котлета		90	16,02	15,75	12,87	256
	Говядина	105					
	Хлеб пшеничный	17					
	Масло сливочное	7					
	Молоко	20					
	Панировочные сухари	10					
429	Пюре картофельное		150	3,78	7,92	19,62	138
	картофель	204					
	молоко	29					
	Масло сливочное	8					
501	Кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток	5					
	Молоко	100					
	сахар	15					
	вода	120					
108	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94
	Всего за завтрак			24,73	83,22	67,17	649
	3 день						
	Завтрак						
19	Салат из свежих помидор и огурцов		100	0,9	5,1	3,6	64
	Масло растительное	5					
	помидор	57					

	огурцы	44					
	лук	14					
406	Плов из отварной птицы		210	16	15,9	37,9	359
	Крупа рисовая	49					
	курица	184					
	Лук репчатый	11					
	Морковь	11					
	Масло растительное	11					
494	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	15,25	63
	Чай заварка	5					
	Вода	150					
	Сахар	15					
	Лимоны	8					
108	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94
112	Фрукты		170	0,68	0,68	16,66	80
	Всего за обед			18,01	16,32	72,83	596
	Завтрак 4 день						
	Гарнир сложный						
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					
429	Пюре картофельное		100	2,1	4,4	10,9	92
	картофель	113					
	молоко	16					
	Масло сливочное	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		27,0	110,0
	с/фрукты	25					
	Сахар	15					
	Вода	190					
112	фрукты		200				
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
517	Йогурт		100	0,5	3,2	8,5	87
	Фрукт	200	175	0,7	0,7	17	82
	Всего за завтрак			23,81	13,69	79,75	641
	Завтрак 5 день						
301	Омлет натуральный		150	12,92	20,07	3,46	245
	яйца	92г					
	молоко	57					
	Масло сливочное	6					
	Масло сливочное полить	6					
501	Кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток	5					
	Молоко	100					

	Сахар	10					
	Вода	120					
108	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94
517	Йогурт		100	0,5	3,2	8,5	87
112	Фрукт	200	175	0,7	0,7	17	82
	Всего за завтрак			20,36	26,99	64,54	587

Завтрак 6 день

258	Каша пшениная вязкая		200	8,72	12,86	37,12	299
	пшено	50					
	молоко	104					
	вода	52					
	Масло сливочное	10					
108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47
90	Бутерброд с сыром и маслом		20/21/5	6,7	9,5	9,9	153
	Сыр	21					
	Масло сливочное	5					
	Хлеб	20					
495	Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81
	Чай заварка	3					
	сахар	15					
	молоко	50					
112	<u>Фрукты</u>		170	0,68	0,68	16,66	80
	Всего за завтрак			18,44	23,82	72,76	660

Завтрак 7 день

517	Йогурт		100	0,5	3,2	8,5	87
496	Какао с молоком	200		3,6	3,3	25	144
	Какао-порошок	3					
	молоко	100					
	Сахар	20					
	вода	110					
343	Рыба тушенная в томате с овощами		100	15,3	7	8,3	110
	Минтай	87					
	вода или бульон	25					
	морковь	17					
	лук	11					
	томат-пюре	6					
	Масло растительное	6					
	Сахар	2					
	Масса тушеной рыбы	53					
	Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	100					
429	Пюре картофельное		150	3,15	6,6	16,35	138
	картофель	204					
	молоко	29					
	Масло сливочное	7					
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	70
	<u>Всего за завтрак</u>			25,19	20,58	71,51	604

Завтрак 8 день

106	Свежий огурец		100	0,7	0,1	2,5	14
	Огурец	105					
293	Макаронник с мясом		200	31,14	34,85	30,85	561

	Фарш	129					
	Масло растительное	5,71					
	Макароны	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	5					
	Вода	150					
	Сахар	15					
	Лимоны	8					
	Фрукт		180				
108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47
	Фрукты		200				
	<u>Всего за завтрак</u>			33,42	35,12	58,44	685

	Завтрак 9 день						
	Завтрак						
313	Запеканка из творога		150	24	25,2	23,9	425
	Творог	141					
	Крупа манная	9,7					
	или мука	12					
	Яйцо	1/10шт					
	Сахар	9,7					
	Ванилин	0,015					
	Сметана	5,2					
	Масло сливочное	5,2					
90	Бутерброд с сыром и маслом		20/21/5	6,7	9,5	9,9	153
	Сыр	21					
	Масло сливочное	5					
	Хлеб	20					
494	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	15,25	62,50
	Чай заварка	5					
	Вода	150					
	Сахар	15					
	Лимоны	8					
	<u>Всего на завтрак</u>			30,76	34,71	49,05	641
	Фрукты		200				
	Завтрак 10 день						
107	Солёный огурец		100	0,8	0,1	1,7	13
	Огурец солёный	105					
404	Курица отварная		90	23,01	14,66	0,51	219
	Курица 1 категории	144					
	морковь	4					
	петрушка	4					
442	Соус сметанный		30	0,78	4	1,71	52
	мука	1,25					
	Масло сливочное	1,25					
	сметана	12,5					
237	Каша гречневая		150	8,5	7,8	37,08	253
	Крупа гречневая	69					
	Масло сливочное	6					
518	Сок фруктовый		200	1,00	0,2	20,20	92
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	70
	<u>Всего за завтрак</u>			36,73	27,24	74,56	699