

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 с ОВЗ
(осеннее-зимнее)

Бабарыкино

	Завтрак	2 день					
255	Каша ячневая		200	5,20	10,47	38,27	271,26
	Крупа ячневая	44,4					
	Молоко	110					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	5					
	или						
95	Бутерброд с джемом или повидлом		20/35/5	1,7	4,3	32,6	176
	Масло сливочное	5					
	Повидло или джем	35					
	Хлеб пшеничный	20					
496	Какао с молоком	200		2,61	0,45	25,95	118,29
	Какао-порошок	3					
	молоко	100					
	Сахар	20					
517	Йогурт		100	0,5	3,2	8,5	87
	<u>Всего за завтрак</u>			10,01	18,45	105,32	652,55
	Обед						
48	Салат из кв.капусты		100	1,6	10,1	3,0	109
	Капуста квашенная	116					
	Лук репчатый	12					
	Масло растительное	10					
134	Рассольник ленинградский		250	2,05	4,2	16,25	121,25
	Картофель	100					
	Крупа перловая	5					
	Лук репчатый	4,8					
	Морковь	12,5					
	Огурец консервированный без уксуса	16,75					
	Масло сливочное	5					
	Сметана	10					
381	Котлета мясная		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					
518	Сок фруктовый		200	1,00	0,2	20,20	92
	фрукты						
108	Хлеб пшеничный			3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной			2,64	0,48	13,36	69,6
	<u>Всего за обед</u>			35,03	45,17	99,29	909,85
	3 день						
	Завтрак						
313	Запеканка из творога		200	32	33,6	31,87	567
	Творог	188					
	Крупа манная	13					

	или мука	14					
	Яйцо	5					
	Сахар	13					
	Ванилин	0,015					
	Сметана	7					
	Молоко сгущенное	20					
90	Бутерброд с сыром и маслом		20/21/20	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	640,5
	Обед						
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					
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					
406	Плов из отварной птицы		210	16	15,9	37,9	359
	Крупа рисовая	49					
	курица	184					
	Лук репчатый	22					
	Морковь	11					
	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
	<u>Всего за обед</u>			34,87	32,55	116,07	876,6
	Завтрак 4 день						
165	Суп молочный с макаронными изделиями		200	5,71	5,25	17,25	143
	Макароны	16					
	Молоко	140					
	Вода	60					
	Сахар	1,6					
	Масло сливочное	2					
90	Бутерброд с сыром и маслом		20/21/20	6,7	9,5	9,9	153
	Сыр	21					
	Масло сливочное	5					
	Хлеб	20					

501	Кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток	5					
	Молоко	100					
	сахар	15					
	вода	120					
516	Кефир, ряженка		200	5,8	5,0	8,0	100
	<u>Всего за завтрак</u>			16,2	22,65	50,85	792
	Обед						
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					
142	Щи из свежей капусты		250	1,75	4,98	7,78	83
	Картофель	40					
	Морковь	15,76					
	Лук	12					
	Капуста свежая	62,5					
	Томат пюре	2,5					
	сметана	10					
	Масло сливочное	5					
	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					
	фрукты		200				
108	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	70
	<u>Всего за обед</u>			29,33	22,18	99,52	743
	Завтрак 5 день						
250	Каша манная		200	7,74	11,82	35,54	279,4
	Крупа манная	44,4					
	молоко	110					
	Масло сливочное	10					

90	Бутерброд с маслом		20/20	1,6	16,7	10,0	197
	Масло шоколадное	20					
	или с фруктовое						
	Хлеб	20					
300	Яйцо вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63
494	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	15,25	62,50
	Чай заварка	5					
	Вода	150					
	Сахар	15					
	Лимоны	8					
	Всего за завтрак			12,96	31,06	56,45	537,48
	Обед						
76	Винегрет		100	1,3	10,8	6,8	130
	картофель	29,4					
	свекла	19					
	морковь	13					
	лук	18					
	Огурец соленый	38					
	Масло растительное	10					
149	Суп картофельный с фрикадельками		250\25	2,2	2,95	14,7	94
	Картофель	133,25					
	Лук	12					
	морковь	12,5					
	Масло сливочное	2,5					
	Том. паста	2,5					
391	Мясные фрикадельки		40	5,68	5,04	2,72	79
	говядина	61					
	лук	4,76					
	яйцо	1/8					
404	Курица отварная		100	25,57	16,29	0,57	243
	Курица I категории	160					
	морковь	4,2					
	петрушка	4,2					
442	Соус сметанный		30	0,78	4	1,71	52
	мука	1,25					
	Масло сливочное	1,25					
	сметана	12,5					
237	Каша гречневая		180	10,2	9,4	44,45	304
	Крупа гречневая	83					
	Масло сливочное	7					
518	Сок фруктовый			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	70
	Фрукты		200				
	Всего за обед			34,5	40,05	151,26	995
	Завтрак 6 день						
258	Каша пшениная вязкая		200	8,72	12,86	37,12	299
	пшено	50					
	молоко	104					
	вода	52					
	Масло сливочное	10					
517	Йогурт		100	0,5	3,2	8,5	87
495	Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81
	Чай заварка	3					

	сахар	15					
	молоко	50					
593	Печенье		50	3,75	4,9	37,2	208
	Всего за завтрак			17,18	20,14	101,02	676
	Обед						
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					
126	Борщ с капустой и картоф.		250	1,83	5	10,65	95
	Капуста свежая	20					
	или капуста квашенная	15					
	Морковь	12,5					
	Свекла	40					
	Лук репчатый	10					
	Масло растительное	5					
	Картофель	20					
	Сахар	1					
	Т.пюре	7,5					
	Сметана	10					
405	Курица в соусе с томатом		120	13,6	13,5	4,1	192
	курица	208					
	Масло сливочное	9					
	Лук	9,3					
	Томат	9,3					
	Мука	1,9					
	морковь	9,3					
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					
109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
	фрукты		100				
508	Компот из с/фрукт	200		0,5		27,0	110,0
	с/фрукты	25					
	Сахар	15					
	Всего за обед			27,43	31,13	101,12	789
	Завтрак 7 день						
295	Макаронные изделия отварные с сыром		200	12,1	10,1	34	275
	макаронны	50					
	сыр	22					
	Масло сливочное	5					
93	Бутерброд с маслом		20/20	1,6	16,7	9,9	197
	Масло сливочное	20					

	Хлеб	20					
501	Кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток	5					
	Молоко	100					
	сахар	15					
	вода	120					
517	Йогурт		100	0,5	3,2	8,5	87
	<u>Всего за завтрак</u>			26,9	35,9	76,8	734
	Обед						
51	Салат из свеклы и моркови		100	1,3	10,3	7,1	127
	Свекла	76					
	морковь	38					
	Масло растительное	10					
154	Суп крестьянский с крупой		250	2,13	5,08	14,6	113
	пшено	5					
	Морковь	12					
	Лук	12,5					
	Масло сливочное	5					
	Капуста	37,5					
	картофель	28,25					
342	Рыба тушенная в сметанном соусе		120	12,24	6,6	6,64	132
	Минтай	98					
	вода или бульон	20					
	морковь	25					
	лук	14					
	томат-пюре	7					
	Масло растительное	7					
	Масса тушеной рыбы	64					
	Соус сметанный	34					
	Масса готовой рыбы с овощами и соусом	120					
429	Пюре картофельное		180	3,15	7,92	19,62	166
	картофель	170					
	молоко	24					
	Масло сливочное	6,75					
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
	<u>Всего за обед</u>			32,3	33,27	116,61	856
	фрукты		200				
	Завтрак 8 день						
253	Каша рисовая вязкая		200	6,28	11,82	37	279,4
	Крупа рисовая	44,4					
	масло сливочное	10					
	сахар	5					
	молоко	110					
95	Бутерброд с джемом или повидлом		20/35/5	1,7	4,3	32,6	176
	Масло сливочное	5					
	Повидло или джем	35					
	Хлеб пшеничный	20					

517	Йогурт		100	0,5	3,2	8,5	87
494	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	15,25	62,50
	Чай заварка	5					
	Вода	150					
	Сахар	15					
	Лимоны	8					
	<u>Всего за завтрак</u>			14,42	23,73	71,59	580,3
	Обед						
61	Салат из моркови с зелёным горошком		100	1,9	10,1	5,9	122
	Морковь	70					
	Горошек зелёный	62					
	Масло растительное	10					
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					
	Сметана	10					
293	Макаронник с мясом		200	31,14	34,85	31,08	561,42
	Мясо гов. (котлетное мясо)	184					
	Масло растительное	6					
	Макаронны	50					
	Лук	17					
	Масло сливочное	3					
	Яйца	1 /6шт					
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
593	Печенье		50	3,75	4,9	37,2	208,5
	<u>Всего за обед</u>			41,12	50,8	94,22	1005
	Фрукты		200				

	Завтрак 9 день						
90	Бутерброд с сыром и маслом		20/20/5	6,7	9,5	9,9	153
	Сыр	21					
	Масло сливочное	5					
	Хлеб	20					
320	Сырники из творога		200	31,47	28,67	40,13	548
	Творог	181					
	Яйцо (40г)	7					
	Сахар	20					
	Мука пшеничная	27					
	Масло сливочное	7					
497	Какао с молоком	200		5	4,4	31,7	186
	Какао-порошок	5					
	молоко	130					
	Сахар	20					
	вода	80					
	<u>Всего за завтрак</u>			18,37	21,1	104,85	604,83
	Обед						
353	Сельдь с луком		100	9,6	20,3	3,8	236
	Сельдь	50					

	Лук	40					
	Масло растительное	5					
146	Суп картофельный с клёцками		250/25	1,2	2,6	8,78	63,25
	Лук	12,5					
	Морковь	12					
	Картофель	66,75					
	Масло сливочное	1,25					
172	Клёцки		25	1,46	1,38	5,98	42,2
	мука	8					
	вода	12					
	яйцо	1/16					
	Масло сливочное	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					
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	70
516	Кефир, ряженка		150	4,35	3,75	6,0	75
	Всего за обед			45,14	41,53	126,48	933
	фрукты		200				
	Завтрак 10 день						
301	Омлет натуральный		195	16,8	26,1	4,5	318
	яйца	3шт					
	молоко	75					
	Масло сливочное	8					
	Масло сливочное полить	8					
498	Кофейный напиток на сгущ.молоке		200	2,9	2,0	20,9	113
	Кофейный напиток	5					
	сгущ.молоко с сахаром	40					
93	Хлеб пшеничный с маслом		20\20	1,6	16,7	10	197
	Хлеб	20					
	Масло сливочное или шоколадное	20					
	Всего за завтрак			15,7	36,1	33,9	522
	Обед						
107	Солёный огурец		100	0,8	0,1	1,7	13
	Огурец солёный	105					
	или						
106	Свежий огурец		100	0,7	0,1	2,5	14
	Огурец свежий	105					
134	Рассольник ленинградский		250	2,05	4,2	16,25	121
	Картофель	100					
	Крупа перловая	5					
	Лук репчатый	4,8					
	Морковь	12,5					
	Огурец консервированный без уксуса	16,75					
	Масло сливочное	5					

	Сметана	10					
390	Тефтели (ёжики)		70/30	9,5	15,3	11,4	221
	Говядина(котлетное мясо)	61					
	Лук	24,5					
	Масло сливочное	4					
	мука	5					
	рис	6					
	Масло сливочное	6					
	Соус молочный	30					
429	Пюре картофельное		180	3,78	7,92	19,62	166
	картофель	204					
	молоко	29					
	Масло сливочное	8					
508	Компот из с/фрукт	200		0,5		27,0	110
	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	70
593	Печенье		50	3,75	4,9	37,2	209
	<u>Всего за обед</u>			25,43	31,9	146,21	1004
	Фрукты		200				