УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Бутчинская СОШ
Куйбышевского района
Калужской области
М.М.Астахова
Приказ № 01/1 от 09 января 2025г.

Основное меню приготовляемых блюд бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) на 10 дней (2024-2025 учебный год) муниципального казённого общеобразовательного учреждения Бутчинская средняя общеобразовательная школа

День : понедельник Неделя: первая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная, манная	150	4,68	4,58	14,78	118,98	390
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,38	8,32	17,20	157,60	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**400**	**8,26**	**12,9**	**45,98**	**304,58**	
Обед	Суп гороховый с гренками	200	10,68	4,18	41,02	235,13	36
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**730**	**37,35**	**25,87**	**104,58**	**894,51**	
	Зефир	10	0,00	0,008	7,98	33,30	333
	Яблоко	100	0,35	0,00	9,91	47,00	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	19,8	86,00	442
	Итого:	**310**	**1,35**	**0,208**	**37,69**	**166,30**	
	Итого за день	**1440**	**46,96**	**38,978**	**188,25**	**1364,39**	

День : вторник Неделя: первая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных, жидкая	200	5,07	9,4	29,2	225,3	272
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**440**	**7,67**	**18**	**57,8**	**388,3**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	9,84	9,35	6,79	150,3	187,637
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	491
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлета рубленная из птицы	90	10,9	15,73	8,88	220,5	307
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**770**	**38,34**	**38,15**	**57,71**	**919,03**	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Пряник	10	0,59	0,47	7,5	36,6	15
	Итого	**110**	**0,99**	**0,77**	**17,8**	**83,6**	
	Итого за день	**1320**	**47**	**56,92**	**133,31**	**1390,93**	

День : среда Неделя: первая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	180	17,12	26,59	3,18	321,52	438
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**410**	**19,78**	**27,01**	**17,57**	**408,02**	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Гуляш мясной из свинины	90	15,90	12,82	4,08	194,90	277
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**790**	**29,44**	**24,86**	**78**	**732,98**	
	Мандарин	100	0,1	0,2	9,0	42	338
	Зефир	10	0,008	0,008	7,98	32,3	333
	Итого:	**110**	**0,108**	**0,208**	**16,98**	**74,3**	
	Итого за день	**1310**	**49,328**	**52,078**	**112,55**	**1215,3**	

День : четверг Неделя: первая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,80	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**440**	**8,4**	**14,08**	**47,17**	**320,8**	
Обед	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200	2,16	3,44	13,44	116	91
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Тефтели куриные	90	6,62	7,26	8,38	125,64	286
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**760**	**25,98**	**23,92**	**87,65**	**780,25**	
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	47	338
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	442
	Печенье	10	0,5	1,42	5,83	40,02	14
	Итого:	**310**	**1,85**	**1,62**	**35,54**	**173,02**	
	Итого за день	**1510**	**36,23**	**39,62**	**170,36**	**1274,07**	

День : пятница Неделя: первая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны запечённые с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272	207
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**430**	**12,22**	**9,00**	**53,63**	**358,50**	
Обед	Борщ с мясом кур	200	7,53	7,00	14,67	151,67	81
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	491
	Рыба припущенная	100	12,12	0,65	0,31	75	244
	Картофель тушеный с луком	150	4,8	7,8	34,32	227,04	145
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Квашеная капуста	60	0,95	3	4,6	49,9	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**780**	**39,12**	**23,01**	**70,43**	**857,71**	
	Печенье	10	0,5	1,42	5,83	40,02	14
	Банан	100	0,9	0,30	4,80	96,00	338
	Итого	**110**	**1,4**	**1,72**	**10,63**	**136,02**	
	Итого за день	**1320**	**52,74**	**33,73**	**134,69**	**1352,23**	

День : понедельник Неделя: вторая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная, манная	150	4,68	4,58	14,78	118,98	390
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,38	8,32	17,20	157,60	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**400**	**8,26**	**12,9**	**45,98**	**304,58**	
Обед	Суп гороховый с гренками	200	10,68	4,18	41,02	235,13	36
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**730**	**37,35**	**25,87**	**104,58**	**894,51**	
	Зефир	10	0,00	0,008	7,98	33,30	333
	Яблоко	100	0,35	0,00	9,91	47,00	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	19,8	86,00	442
	Итого:	**310**	**1,35**	**0,208**	**37,69**	**166,30**	
	Итого за день	**1440**	**46,96**	**38,978**	**188,25**	**1364,39**	

День : вторник Неделя: вторая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных, жидкая	200	5,07	9,4	29,2	225,3	272
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**440**	**7,67**	**18**	**57,8**	**388,3**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	9,84	9,35	6,79	150,3	187,637
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	491
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлета рубленная из птицы	90	10,9	15,73	8,88	220,5	307
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**770**	**38,34**	**38,15**	**57,71**	**919,03**	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Пряник	10	0,59	0,47	7,5	36,6	15
	Итого	**110**	**0,99**	**0,77**	**17,8**	**83,6**	
	Итого за день	**1320**	**47**	**56,92**	**133,31**	**1390,93**	

День : среда Неделя: вторая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	180	17,12	26,59	3,18	321,52	438
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**410**	**19,78**	**27,01**	**17,57**	**408,02**	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Гуляш мясной из свинины	90	15,90	12,82	4,08	194,90	277
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**790**	**29,44**	**24,86**	**78**	**732,98**	
	Мандарин	100	0,1	0,2	9,0	42	338
	Зефир	10	0,008	0,008	7,98	32,3	333
	Итого:	**110**	**0,108**	**0,208**	**16,98**	**74,3**	
	Итого за день	**1310**	**49,328**	**52,078**	**112,55**	**1215,3**	

День : четверг Неделя: вторая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,80	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**440**	**8,4**	**14,08**	**47,17**	**320,8**	
Обед	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200	2,16	3,44	13,44	116	91
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Тефтели куриные	90	6,62	7,26	8,38	125,64	286
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**760**	**25,98**	**23,92**	**87,65**	**780,25**	
	Яблоко	100	0,35	0	9,91	47	338
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	442
	Печенье	10	0,5	1,42	5,83	40,02	14
	Итого:	**310**	**1,85**	**1,62**	**35,54**	**173,02**	
	Итого за день	**1510**	**36,23**	**39,62**	**170,36**	**1274,07**	

День : пятница Неделя: вторая Сезон: зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны запечённые с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272	207
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
	Итого за завтрак	**430**	**12,22**	**9,00**	**53,63**	**358,50**	
Обед	Борщ с мясом кур	200	7,53	7,00	14,67	151,67	81
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	491
	Рыба припущенная	100	12,12	0,65	0,31	75	244
	Картофель тушеный с луком	150	4,8	7,8	34,32	227,04	145
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Квашеная капуста	60	0,95	3	4,6	49,9	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	879
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	878
	Итого за обед	**780**	**39,12**	**23,01**	**70,43**	**857,71**	
	Печенье	10	0,5	1,42	5,83	40,02	14
	Банан	100	0,9	0,30	4,80	96,00	338
	Итого	**110**	**1,4**	**1,72**	**10,63**	**136,02**	
	Итого за день	**1320**	**52,74**	**33,73**	**134,69**	**1352,23**	