УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Бутчинская СОШ
Кузнецкого района
Пензенской области
_____ М.М.Астахова
Приказ № 123-Д от 01 ноября 2024г.

Основное меню приготовляемых блюд горячего питания обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше) на 10 дней (2024-2025 учебный год) муниципального казённого общеобразовательного учреждения Бутчинская средняя общеобразовательная школа

День : понедельник Неделя: первая Сезон: осенний

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	200	6,24	6,10	19,70	158,64	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	**450**	**9,82**	**14,42**	**50,9**	**344,24**	
Обед	Суп гороховый с гренками	250	13,35	5,22	51,28	293,91	36
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	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	**830**	**45,1**	**31,16**	**123,76**	**1047,54**	
	Итого за день	**1280**	**54,92**	**45,58**	**174,66**	**1391,78**	

День : вторник Неделя: первая Сезон: осенний

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	250	10,19	10,33	8,49	167,25	187,637
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	491
	Картофельное пюре	200	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлета рубленная из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245	307
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	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	**920**	**40,46**	**43,27**	**63,77**	**998,4**	
	Итого за день	**1360**	**48,13**	**61,27**	**121,57**	**1386,7**	

День : среда Неделя: первая Сезон: осенний

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)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Гуляш мясной из свинины	100	17,67	14,25	4,54	216,56	277
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	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	**890**	**32,18**	**29,28**	**84,72**	**810,35**	
	Итого за день	**1300**	**51,96**	**56,29**	**102,29**	**1218,37**	

День : четверг Неделя: первая Сезон: осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Су 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	250	2,7	4,3	16,80	145	91
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43	276,53	679
	Тефтели куриные	100	7,36	8,06	9,31	139,37	286
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13
	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	**890**	**27,73**	**29,68**	**97,73**	**886,2**	
	Итого за день	**1330**	**36,13**	**43,76**	**144,9**	**1207,0**	

День : пятница Неделя: первая Сезон: осенний

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**	**9,0**	**53,63**	**358,5**	
Обед	Борщ с мясом кур	250	9,42	8,75	18,33	189,58	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	200	6,4	10,4	45,76	302,72	145
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Квашеная капуста	100	1,58	4,99	7,66	83,2	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	**920**	**43,24**	**29,35**	**88,59**	**1004,6**	
	Итого за день	**1350**	**55,46**	**38,35**	**142,22**	**1363,1**	

День : понедельник Неделя: вторая Сезон: осенний

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	200	6,24	6,10	19,70	158,64	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	**450**	**9,82**	**14,42**	**50,9**	**344,24**	
Обед	Суп гороховый с гренками	250	13,35	5,22	51,28	293,91	36
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	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	**830**	**45,1**	**31,16**	**123,76**	**1047,54**	
	Итого за день	**1280**	**54,92**	**45,58**	**174,66**	**1391,78**	

День : вторник Неделя: вторая Сезон: осенний

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	250	10,19	10,33	8,49	167,25	187,637
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	491
	Картофельное пюре	200	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлета рубленная из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245	307
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	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	**920**	**40,46**	**43,27**	**63,77**	**998,4**	
	Итого за день	**1360**	**48,13**	**61,27**	**121,57**	**1386,7**	

День : среда Неделя: вторая Сезон: осенний

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)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Гуляш мясной из свинины	100	17,67	14,25	4,54	216,56	277
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	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	**890**	**32,18**	**29,28**	**84,72**	**810,35**	
	Итого за день	**1300**	**51,96**	**56,29**	**102,29**	**1218,37**	

День : четверг Неделя: вторая Сезон: осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Су 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	250	2,7	4,3	16,80	145	91
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43	276,53	679
	Тефтели куриные	100	7,36	8,06	9,31	139,37	286
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13
	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	**890**	**27,73**	**29,68**	**97,73**	**886,2**	
	Итого за день	**1330**	**36,13**	**43,76**	**144,9**	**1207,0**	

День : пятница Неделя: вторая Сезон: осенний

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**	**9,0**	**53,63**	**358,5**	
Обед	Борщ с мясом кур	250	9,42	8,75	18,33	189,58	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	200	6,4	10,4	45,76	302,72	145
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1	377
	Квашеная капуста	100	1,58	4,99	7,66	83,2	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	**920**	**43,24**	**29,35**	**88,59**	**1004,6**	
	Итого за день	**1350**	**55,46**	**38,35**	**142,22**	**1363,1**	