

Утверждено:

Решением педагогического совета

Протокол № 24.08.2024 от 24.08.2024

Директор школы


Н.С. Попова

24.08. 2024 г.

10 -дневное меню для столовой

МКОУ «Бутыринская основная общеобразовательная школа»

На 2023-2024 учебный год 5-9 класс.

Осень – зима.

День №1 понедельник													
Салат из свежих овощей	4	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
Каша рассыпчатая (пшено, греч, кукуруз.)	29	200	11,5	8,12	51,52	325,00	19,60	1,9	29,54	1,6	0,14	0,00	1,54
Тефтели с соусом	48	80\80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Кофейный напиток с молоком	57	200	5,49	4,99	22,7	140,77	20,40	0,00	0,00	0,00	0,012	0,24	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	20	1,3	0,24	0,53	36,2	7	5	33,6	0,16	0,04	0,00	0,00
ВСЕГО:			33,23	33,15	108,73	867,97							
День №2 вторник													
Салат «Степной»	25	100	4,05	7,4	8,98	103,17	34,49	18,74	38,04	1,22	0,01	0,00	0,05
Борщ с тушенкой	23	250	8,45	11,23	4,8	228,53	101,42	7,15	0,00	1,06	0,00	13,38	0,00
Компот из сухофруктов	5	200	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье	95	30	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,00	0,00	0,6	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	20	1,3	0,24	0,53	36,2	7	5	33,6	0,16	0,04	0,00	0,00
ВСЕГО			19,09	22,57	81,53	694,70							
День №3 среда													
Салат из белокочанной капусты	6	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
Картофельное пюре	128	200\10	4,34	12,82	25,18	241,00	58,32	38,32	0,00	1,44	0,00	24,92	0,00
Рыба, припущенная с овощами	38	75\75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
Молоко	61	200	3,6	5,00	10,38	112,00	255,00	170,00	0,00	0,20	0,00	1,58	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	20	1,3	0,24	0,53	36,2	7	5	33,6	0,16	0,04	0,00	0,00
ВСЕГО			26,92	31,79	68,34	712,3							
Наименованиеблюда	№	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
День №4 четверг													

Винегрет с сельдью	13	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
Суп вермишелевый с курицей	25	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
Какао с молоком	16	200	4,62	4,02	43,8	177,56	158,70	15,2	0,67	126,20	0,05	2,06	0,01
Булочка сдобная	779	50	4,7	1,1	28,5	148,00	30,20	18,30	0,00	0,73	0,00	0,13	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0,00	0,00
ВСЕГО:			18,37	15,42	115,63	683,21							
День №5 пятница													
Салат из свеклы отварной	7	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
Гороховая каша	13\1	200	13,00	3,53	28,61	200,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Котлета	42	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Томатный соус	43	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,1	0,00	0,00	0,2	0,1	0,6	0,00
Чай с сахаром	54	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	20	1,3	0,24	0,53	36,2	7	5	33,6	0,16	0,04	0,00	0,00
ВСЕГО:			34,37	25,81	88,00	724,55							
День № 6 понедельник													
Салат из свежих овощей	5	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
Бутерброд с повидлом	30	30\8	2,32	0,24	20,26	91	6,96	4,92	0,00	0,41	0,01	0,01	0,00
Щи из свежей капусты с тушенкой	7	300	6,68	10,78	0,99	208,06	83,60	9,12	0,00	1,11	0,00	20,50	0,00
Какао с молоком	16	200	4,62	4,02	43,8	177,56	158,70	15,2	0,67	126,20	0,05	2,06	0,01
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0,00	0,00
ВСЕГО:			23,75	22,51	87,52	713,82							

Наименованиеблюда	№	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
-------------------	---	-------	---	---	---	------	----	----	---	----	---	---	---

День №7 вторник													
Салат из моркови с растительным маслом	16	100	1,0	4,5	14,5	100,00	20,70	28,50	0,00	0,55	0,05	1,73	0,00
Плов из птицы	43	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
Сок	389	200	1	0	20,2	84,8	14	10	0,00	2,8	0,00	4	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	20	1,3	0,24	0,53	36,2	7	5	33,6	0,16	0,04	0,00	0,00
ВСЕГО:			31,08	26,79	96,54	777,95							
День №8 среда													
Салат «Витаминный»	11	100	4,14	8,02	10,95	198,93	52,23	41,81	112,28	1,75	0,14	18,95	0,37
Рассольник ленинградский с тушенкой	23	250	6,7	12,2	13,35	183,9	54	40,5	0,00	1,35	0,00	1,35	14,1
Кофейный напиток	57	200	5,49	4,99	22,7	140,77	20,40	0,00	0,00	0,00	0,012	0,24	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0,00	0,00
ВСЕГО:			21,33	26,47	64,75	681,70							
День №9 четверг													
Винегрет овощной	12	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
Макароны отварные с маслом сливочным.	40	200	7,14	0,74	25,6	209,9	12,00	27,47	189	1,41	0,07	0,00	0,40
Тефтели с соусом	48	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Кисель	13	200	0,00	0,00	15,3	49,60	3,2	2,00	0,00	15,8	0,02	5,6	0,03
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	20	1,3	0,24	0,53	36,2	7	5	33,6	0,16	0,04	0,00	0,00
ВСЕГО:			23,98	20,87	81,47	700,00							

Наименование блюда	№	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
День № 10 пятница.													
Салат «Студенческий»	39	100	3,8	10,5	6,8	137,00	16,25	14,29	0,00	0,56	0,05	2,24	0,00
Суп рыбный	25	250	8,60	11,36	19,6	223,8	51,3	26,8	195	1,34	0,10	9,1	2,4
Компот из сухофруктов	5	200	0,59	0,00	28,22	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пряник	94	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	8	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,00	0,00
Хлеб ржаной	7	40	2,6	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0,07	0,00	0,00
ВСЕГО:			19,76	24,55	94,87	744,7							