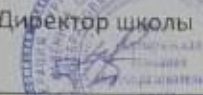


Утверждено:

Решением педагогического совета

Протокол № 1 от 27.08.2024

Директор школы


Н.С. Попова

27.08 2024 г.

10 -дневное меню для столовой

МКОУ «Бутыринская основная общеобразовательная школа»

На 2024 - 2025 учебный год 5-9 класс.

ОСЕНЬ - ЗИМА

| Наименование блюда | № | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|--|-----|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-------|
| 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 | | | | | | | |

| Наименование блюда | № | 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 | | | | | | | |

| Наименование блюда | № | 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 | Са | Mg | P | Fe | В | С | А |
|-----------------------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| 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 | | | | | | | |