

«Утверждаю»
Директор МКОУ Бутчинская СОШ
Куйбышевского района
Калужской области
М.М.Астахова
Приказ № 30/11 от 10.08.2022



**Основное меню приготавливаемых блюд
бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (обед)
на 10 дней (2022-2023 учебный год)
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Бутчинская средняя общеобразовательная школа**

День: понедельник Неделя: первая Сезон: Осенний
Обед:

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№36	Супгороховый с гренками	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,30	2,03
№304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19
№51	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0	8,2	0		0	0	0	0,25
№13002	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	0,02	4,00	0		14	14	4	2,8
№330	Пряники	30	4,8	2,8	82,5	350	0,07	0	0		9	41	0	0,6
№859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02				12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:		1010	37,43	29,18	200,27	1204,57	0,46	19,02	48,00		128,68	341,48	82,8	9,84

День:вторник Неделя:первая Сезон- осенний

Обед:

№	Приём пищи,наимен ованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральныевещества (мг)			
			7-11лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№187	Щиизсвежейк апустыс картофелеми курицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00		43,33	47,63	22,25	0,80
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2	0,003	0,040	0,00		8,8	0,00	0,00	0,20
№694	Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
№307	Котлета рубленная изптицы	90	10,9	15,73	8,88	220,5	0,045	0,29	72		63	119,14	17,32	1,14
№13002	Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№377	Чайс лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	112,55	0,01	3,67	0,01	-	112,55	185,54	99,08	18,42
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	26,98	12,45	0,51
№123	Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0	60	0	0,2	34	23	13	0,3
ИТОГО:		1035	28,6	68,86	91,58	853,45	0,398	112,83	106,01	0,2	292,07	517,75	201,1	23,08

День: среда Неделя: первая Сезон- осенний

Обед:

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№197	Рассольник петербургский с куриным мясом	250/35	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00		26,45	71,95	25,90	0,98
№679	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02		15,57	250,2	81,00	4,73
№286	Гёфтели куриные	90	5,37	7,26	8,38	125,44	0,039	0,63	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2	0,003	0,040	0,00		8,8	0,00	0,00	0,20
№382	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90	14	0,56
№13002	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0	-	10,5	0	0	1,17
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0	-	0	0	0	0
№ 13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0		0	-	0,25
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370	0	20	0		16	0	84	1,2
	Шоколад молочный	100	2,92	10,72	76,6	414	0,05	-	-	-	199	-	-	5
Итого:		1135	33,7	39,56	278,01	1608,52	0,532	35,21	0,03	-	430,83	412,15	204,90	14,8

День:четвергНеделя:перваяСезон-осенний

Обед:

№	Приём пищи,наимен ованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральныевещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№209	Суп с картофельный с рисом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,60	66,65	27	1,09
№688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20		5,83	44,60	25,34	1,33
№301	Птицатушенная	90	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,10	138,20	23,90	1,77
№13002	Хлебжаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№13001	Хлебпшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№868	Компотизсмеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0		6,40	3,6	0,0	0,18
№33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,00	5,70	0,0		21,09	24,58	12,54	0,80
№442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	0,02	4	0,0		14	14	4,0	2,8
№171	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	0	-	-	-	-	-	-
Итого:		8070	36	30,5	145,23	993,55	0,33	19,57	68,2		138,52	291,63	92,78	9,14

Обед

№	Приём пищи,наимено ваниеблюда	Масс апор ции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамины				Минеральныевещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№81	Борщ скуриным мясом	250/35	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00		44,38	53,23	26,25	1,19
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2	0,003	0,040	0,00		8.8	0,00	0,00	0.020
№ 244	Рыба припущенная	90	6,88	0,91	2,86	47,25	0,045	0,87	3,37		11,59	75,82	9,0	0,48
№ 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72		43,5			36		66	2,4
№81	Квашенная капуста	60	0,95	3	4,6	49,9	0,01	15	0,00		25	18,36	8,5	0,34
№377	Чайс лимоном	200/15/ 7	4,51	1,14	7,71	112,55	0,01	3,67	0,01	-	112,55	185,54	99,08	18,42
№13002	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№338	Банан	185	3	-	47,2	200	-	20	-	-	16	-	84	1,2
Итого:		1055	28,43	22,73	244,58	931,14	0,178	93,37	3,38		264,82	332,95	292,83	25,22

День:понедельникНеделя:вторая

Сезон:осенний

Обед:

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№36	Супгороховый сгренками	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,30	2,03
№304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19
№51	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0	8,2	0,00		-	-	-	0,25
№13002	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	0,02	4,00	0		14	14	4	2,8
№330	Пряники	50	4,8	2,8	82,5	350	0,07	-	-	-	9	41	0	0,6
№859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02				12,00	0,00	0,00	0,80
Итого:		1010	37,43	29,18	200,27	1204,57	0,46	19,02	48,00		128,68	341,48	82,80	9,84

Обед:

№	Приём пищи,наимен ованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральныевещества (мг)			
			7-11лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№187	Щиизсвежейк апустыс картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00		43,33	47,63	22,25	0,80
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2	0,003	0,040	0,00		8,8	0,00	0,00	0,20
№694	Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
№307	Котлета рубленная изптицы	90	10,9	15,73	8,88	220,5	0,045	0,29	72		63	119,14	17,32	1,14
№13002	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№377	Чайс лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	112,55	0,01	3,67	0,01	-	112,55	185,54	99,08	18,42
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	26,98	12,45	0,51
№123	Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0	60	0	0,2	34	23	13	0,3
ИТОГО:		1035	28,6	68,86	91,58	853,45	0,398	112,83	106,01	0,2	292,07	517,75	201,1	23,08

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№197	Рассольник петербургский с куриным мясом	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00		26,45	71,95	25,90	0,98
№679	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02		15,57	250,2	81,00	4,73
№286	Тефтели куриные	90	5,37	7,26	8,38	125,44	0,039	0,63			32,51			0,71
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2	0,003	0,040	0,00		8,8	0,00	0,00	0,20
№382	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90	14	0,56
№13002	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№ 13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0		0	-	0,25
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370	0	20	0		16	0	84	1,2
	Шоколад молочный	100	2,92	10,72	76,6	414	0,05	-	-	-	199	-	-	5
Итого:		1135	33,7	39,56	278,01	1608,52	0,532	35,21	0,03	-	430,83	412,15	204,9	14,8

День: четверг Неделя: вторая Сезон:осенний

№	Приём пищи,наимен ованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины				Минеральныевещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№209	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,60	66,65	27	1,09
№688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20		5,83	44,60	25,34	1,33
№301	Птицатушенная	90	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,10	138,20	23,90	1,77
№13002	Хлебжаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№13001	Хлебпшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№868	Компотизсмеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,0		6,40	3,6	0,0	0,18
№33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,00	5,70	0,0		21,09	24,58	12,54	0,80
№442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	0,02	4	0,0		14	14	4,0	2,8
№171	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	0	-	-	-	-	-	-
Итого:		8070	36	30,5	145,23	993,55	0,33	19,57	68,2		138,52	291,63	92,78	9,14

День:пятница Неделя:вторая Сезон: осенний

Обед

№	Приём пищи,наимено ваниеблюда	Масс апор ции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамины				Минеральныевещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№81	Борщ скуриным мясом	250/35	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00		44,38	53,23	26,25	1,19
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2	0,003	0,040	0,00		8.8	0,00	0,00	0.020
№ 244	Рыба припущенная с овощами	90	6,88	0,91	2,86	47,25	0,045	0,87	3,37		11,59	75,82	9,0	0,48
№ 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72		43,5			36		66	2,4
№81	Квашенная капуста	60	0,95	3	4,6	49,9	0,01	15	0,00		25	18,36	8,5	0,34
№377	Чайс лимоном	200/15/ 7	4,51	1,14	7,71	112,55	0,01	3,67	0,01	-	112,55	185,54	99,08	18,42
№13002	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	0,06	0	0		10,5	0	0	1,17
№13001	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,4	0	0	0		0	0	0	0
№338	Банан	185	3	-	47,2	200	-	20	-	-	16	-	84	1,2
	Итого:	1055	28,43	22,73	244,58	931,14	0,178	93,37	3,38	-	264,82	332,95	292,83	25,22

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Астахова Маргарита Михайловна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023