УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ

«Бутаковская средняя школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А Рожкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

Примерное 10 – дневное меню питания учащихся БОУ “Бутаковская средняя школа” на 2025-26уч.год

**Возрастная категория:** 1-4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры по сборнику** |  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность ккал.** | |
|  | **Наименование блюда** |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **54-9к** | Каша овсяная | **250** | 8,6 | 12,3 | 34,3 | 352,9 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Пряник | **30** | 1,4 | 5,4 | 0 | 135 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
| **Пром.** | Фрукты (Яблоко)\* | **130** | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-11с-2020** | Суп крестьянский | **250** | 6,12 | 7,7 | 33,02 | 150,8 |  |
| **№591** | Гуляш | **100** | 5 | 5,3 | 35 | 208 |  |
| **54-1г-2020** | Макароны отварные | **200** | 7,5 | 7,7 | 48,04 | 293,7 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2**  **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **54-16к-2020** | Каша Дружба | **250** | 10,02 | 12,02 | 24,5 | 356,8 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,19 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-2с-2020** | Борщ | **250** | 2,1 | 5,2 | 12 | 112,7 |  |
| **54-7г-2020** | Рис припущенный | **230** | 5,2 | 8,2 | 53,5 | 309,8 |  |
| **№100203** | Курица тушенная | **120** | 7,52 | 8,32 | 3,77 | 114,90 |  |
| **54-2з-2020** | Салат из свежей капусты с морковью | **100** | 1,6 | 10,1 | 9,7 | 135,87 |  |
| **54-21хн-2020** | Кисель | **200** | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 60,7 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **№1001786** | Суп молочный | **250** | 4,2 | 5,06 | 25,66 | 292,8 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,19 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **№ 181** | Суп из рыбных консерв | **250** | 8,6 | 8,4 | 14,32 | 167,5 |  |
| **№451** | Котлета домашняя с чесночком | **100** | 10,7 | 28,8 | 28 | 350 |  |
| **54-4г-2020** | Гречка отварная | **230** | 12,2 | 10,9 | 57,7 | 384,4 |  |
| **54-21хн-2020** | Какао | **200** | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **54-6к-2020** | Каша пшенная | **250** | 10,37 | 14,55 | 46,8 | 360 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-25с-2020** | Суп гороховый | **250** | 5,1 | 2,7 | 18,2 | 306,25 |  |
| **№10018478** | Плов | **200** | 9,35 | 7,28 | 25,81 | 266 |  |
| **54-2з -2020** | Огурец в нарезке | **60** | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |  |
| **Пром.** | Сок | **200** | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **54-2к-2020** | Каша кукурузная | **250** | 9 | 13,37 | 54,87 | 375,87 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
| **Пром.** | Бутерброд с повидлом | **55** | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **№148** | Суп лапша | **250** | 2,8 | 5,2 | 29,70 | 300 |  |
| **54-22г-2020** | Булгур припущенный | **230** | 5,6 | 3,3 | 27,7 | 183 |  |
| **54-3хн-2020** | Компот из сухофруктов | **200** | 0,47 | 0,0 | 19,78 | 81 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
| **№451** | Котлета по домашнему с чесночком | **100** | 10,7 | 28,8 | 28 | 350 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **54-27к-2020** | Каша манная | **250** | 6,6 | 7,1 | 31,62 | 289 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
| **Пром.** | Фрукты (Мандарин)\* | **100** | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-2с-2020** | Борщ | **250** | 2,1 | 5,2 | 12 | 112,7 |  |
| **№451** | Тефтели | **100** | 18,3 | 16 | 27 | 228 |  |
| **54-4г-2020** | Макароны отварные c соусом | **230** | 7,5 | 7,7 | 48,04 | 293,7 |  |
| **54-21хн-2020** | Кисель | **200** | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **№51** | Каша рисовая | **250** | 6,25 | 8,62 | 29,87 | 320 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,19 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
| **Пром.** | Пряник | **30** | 1,4 | 5,4 | 0 | 135 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-18с-2020** | Суп с макаронными изделиями | **250** | 7,5 | 1,4 | 25,7 | 280,1 |  |
| **54-4г-2020** | Гречка с соусом | **230** | 12,2 | 10,9 | 57,7 | 384,4 |  |
| **54-7м** | Шницель | **100** | 18,2 | 17,4 | 16,5 | 295,0 |  |
| **54-8з-2020** | Салат из капусты с морковью и яблоком | **100** | 1,6 | 10,1 | 9,7 | 135,87 |  |
| **54-21хн-2020** | Чай | **200** | 0,19 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **54-21к-2020** | Каша ячневая | **250** | 9 | 5 | 49,5 | 300 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
| **Пром.** | Фрукты (Яблоко)\* | **130** | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **№102** | Суп гороховый | **250** | 5,1 | 2,7 | 18,2 | 306,25 |  |
| **№10018478** | Плов | **200** | 9,9 | 7,9 | 26,9 | 266 |  |
| **54-4гн-2020** | Чай с лимоном | **250** | 2,6 | 1,3 | 10,8 | 63,6 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9**  **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **№1001786** | Суп молочный | **250** | 4,2 | 5,06 | 25,66 | 292,8 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-17с-2020** | Суп из овощей | **250** | 1,7 | 4,6 | 10,1 | 89 |  |
| **54-1г-2020** | Макароны отварные с соусом | **230** | 7,5 | 7,7 | 48,04 | 293,7 |  |
| **№591** | Гуляш | **100** | 5 | 5,3 | 35 | 208 |  |
| **54-2з-2020** | Огурец в нарезке | **60** | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |  |
| **54-1хн-2020** | Компот из сухофруктов | **200** | 0,47 | 0,0 | 19,78 | 81 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10**  **день** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| **54-6к-2020** | Каша пшенная | **250** | 10,37 | 14,5 | 46,8 | 360 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0,04 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
| **Пром.** | Бутерброд с повидлом | **55** | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **№160** | Суп рисовый | **250** | 3,2 | 4,5 | 20,8 | 120,8 |  |
| **54-22г-2020** | Булгур припущенный | **230** | 5,6 | 3,3 | 27,7 | 183 |  |
| **54-9р** | Фрикадельки из филе рыбы | **90** | 14,2 | 15,20 | 15,06 | 112,6 |  |
| **54-2гн-2020** | Чай | **200** | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,8 |  |
| **Пром.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

\*Допускается замена фрукта