УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ

«Бутаковская средняя школа»

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

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

Примерное 10 – дневное меню питания учащихся БОУ “Бутаковская средняя школа” на 2024-25уч.год

**Возрастная категория:** 5-11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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.** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,6 | 18,8 | 100,5 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **№591** | Гуляш | **150** | 7,5 | 7,9 | 52,5 | 312 |  |
| **54-1г-2020** | Макароны отварные | **350** | 13,1 | 13,4 | 84 | 513,9 |  |
| **54-2хн-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** | Рис припущенный | **350** | 7,9 | 12,4 | 81,4 | 471,4 |  |
| **№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** |  |  |  |  |  |  |
| **№451** | Котлета домашняя с чесночком | **100** | 10,7 | 28,8 | 28 | 350 |  |
| **54-4г-2020** | Гречка отварная | **350** | 18,5 | 16,5 | 87,80 | 584,9 |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |
| **№10018478** | Плов | **350** | 16,3 | 12,7 | 45,16 | 465,50 |  |
| **54-2з-2020** | Салат из свежей капусты с морковью | **100** | 1,6 | 10,1 | 9,7 | 135,87 |  |
| **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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |  |
| **№451** | Котлета по домашнему с чесночком | **100** | 10,7 | 28,8 | 28 | 350 |  |
| **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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **№451** | Тефтели | **100** | 18,3 | 16 | 27 | 228 |  |
| **54-4г-2020** | Макароны отварные c соусом | **350** | 13,1 | 13,4 | 84,0 | 513,9 |  |
| **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 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-4г-2020** | Гречка с соусом | **350** | 18,5 | 16,5 | 87,8 | 584,9 |  |
| **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 |  |
| **54-2гн-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 |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
| **№10018478** | Плов | **350** | 16,3 | 12,7 | 45,16 | 465,50 |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |
| **54-1г-2020** | Макароны отварные с соусом | **350** | 13,1 | 13,4 | 84,0 | 513,9 |  |
| **№591** | Гуляш | **150** | 7,5 | 7,9 | 52,5 | 312 |  |
| **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 |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| **54-22г-2020** | Булгур припущенный | **350** | 8,5 | 5,0 | 42,1 | 278,4 |  |
| **54-9р** | Фрикадельки из филе рыбы | **100** | 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |