

Согласовано

Утверждено:

Директор МБОУ

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Новичкова И.А.

2024 г.

2024 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся
1-4 классов МБОУ г.Бийска с 1 марта 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя №1						
Понедельник						
Завтрак 1-я смена						
225	Каша молочная жидкая "Дружба" 250 гр (крупа,молоко,сахар) CP225	250	8,187	10,410	43,860	301,380
72	Сыр порциями 15 гр	15	3,510	4,500	0,0	55,650
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		505				512,230
Обед 2-я смена						
101	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана) ЕСТ101	204	2,965	5,546	8,052	114,358
208	Кнели из кур 90 гр (птица филе,лук,соль,рис) СТН208	90	11,590	11,921	5,165	177,170
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (мак.изд., сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		704				762,978
Вторник						
Завтрак 1-я смена						
290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,соль)Мор290,330	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая,сл.масло) Мор171	150	6,844	4,682	33,590	207,380
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (замороженные ягоды,сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				628,650
Обед 2-я смена						
102	Суп гороховый 200 гр (бульон, картофель, горох, лук, морковь, раст.масло)Мор102	200	4,669	5,719	11,900	139,780
324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста) Мор324	250	17,157	15,479	28,440	321,988
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар) ЕСТ485	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				713,038
Среда						
Завтрак 1-я смена						
265	Плов 250 гр (мясо,рис,морковь,лук,т.паста,раст.масло) CP265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) CP686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				610,720

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица,картофель,морковь,лук,макар.изделия,раст.масло)ЕСТ127	200	3,669	8,153	11,018	142,800
260	Гуляш 100 гр (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая,сл.масло) Мор171	150	4,350	7,290	30,800	206,500
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода замороженная,сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				782,086

Четверг**Завтрак 1-я смена**

171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель,молоко,сл.масло) Мор128	150	4,920	5,412	20,732	191,568
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				629,108

Обед 2-я смена

92	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТ92	200	2,677	7,512	25,438	180,007
229	Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор229	100	13,450	7,830	5,240	145,230
225	Рис припущенный 150 гр (рис,сл.масло) СТН225	150	3,415	4,070	25,301	223,980
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				756,417

Пятница**Завтрак 1-я смена**

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа,молоко,сахар) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог,рис,яйцо,сахар,повидло) ЕСТ 283	60	10,200	3,870	11,760	123,190
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар) ЕСТ485	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		505				551,620

Обед 2-я смена

96	Рассольник ленинградский со сметаной 200/4 гр (бульон, картофель, конс.огурец, крупа перловая, морковь,лук,раст.масло) Мор96	204	3,035	7,654	22,865	172,405
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель,мясо,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мор289	250	14,306	17,556	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар,лимон) СТН282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				721,425

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

233	Каша молочная рисовая 250 гр (крупа манная,молоко,сахар) СР233	250	7,380	10,680	40,110	308,570
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ 72	15	3,510	4,500	0,0	55,650
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		505				519,420

Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТН95	204	2,885	7,568	12,384	168,958
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая,сл.масло) Мог171	150	6,844	4,682	33,590	207,380
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (замороженные ягоды,сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				820,208

Вторник

Завтрак 1-я смена

208	Кнели из кур 90 гр (птица,лук,раст.масло,рис) СТН208	90	11,590	11,921	5,165	177,170
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох,сл.масло) СТН130	150	12,460	3,764	27,488	196,040
461	Какао с молоком 200 гр (сахар,молоко,какао порошок) ЕСТ461	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		500				633,410

Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клецками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо) ЕСТ108	200	3,341	8,211	13,580	162,410
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина,рис,лук,смет, том.паста) Мог279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
139	Капуста тушеная 150 гр (капуста,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мог139	150	3,050	5,520	11,800	115,500
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		720				705,609

Среда

Завтрак 1-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТ364	100	11,958	16,576	16,576	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая,сл.масло) Мог171	150	6,844	4,682	33,590	207,380
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар) ЕСТ485	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				688,320

Обед 2-я смена

101	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста) ЕСТ101	204	2,965	5,546	8,052	114,358
-----	--	-----	-------	-------	-------	---------

255	Печень по-строгановски 100 гр (печень,лук,сл.масло,сметана) Мор255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				770,808

Четверг

Завтрак 1-я смена

260	Гуляш 100 гр (свинина,раст.масло,лук,т.паста) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
553	Сложный гарнир 150 гр (капуста,картофель,морковь,молоко,т.паста,сл.масло) СР553	150	4,283	4,807	17,023	128,278
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода замороженная, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				561,064

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 200 гр (бульон,картофель,горох,лук,морковь,раст.масло) Мор102	200	4,669	5,719	11,900	139,780
265	Плов 250 гр (мясо,рис,лук,морковь,т.паста,раст.масло) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				748,500

Пятница

Завтрак 1-я смена

258	Макароны с сыром 200 гр (макар.изделия,сыр,сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
141	Запеканка из творога с повидлом 50/10 гр (творог,круп манная,яйцо,сахар,сл.масло) СТН141	60	9,220	3,820	9,180	108,000
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
		500				605,390

Обед 2-я смена

92	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТ92	204	2,677	7,512	25,438	180,068
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307	100	17,606	5,586	6,388	144,698
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель,молоко,сл.масло) Мор128	150	4,920	5,412	20,732	191,568
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар) ЕСТ485	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				767,604

Согласовано

Директор МБОУ

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

" " " " 2024 г.

2024 г.

Примерное десятидневное меню для организованного горячего питания обучающихся 5-11 классов МБОУ г.Бийска с 1 марта 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя №1						
Понедельник						
Завтрак 1-я смена						
233	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
53	Свекольная икра 100 гр (свекла, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ53	100	1,924	2,098	11,490	71,036
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН300	200	0,200	0,000	15,000	58,000
		580				572,996
Обед 2-я смена						
101	Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 гр (бульон,капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана) ЕСТ101	255	5,077	8,199	10,045	134,750
208	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН208	100	17,040	19,340	7,880	273,760
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
54	Морковная икра 100 гр (морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ54	100	1,308	5,061	12,057	94,610
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		855				921,060
Вторник						
Завтрак 1-я смена						
181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
		565				551,770
Обед 2-я смена						
102	Суп гороховый 250 гр (бульон, картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) Мор102	250	7,207	9,239	18,390	212,090
324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста) Мор324	250	17,157	15,479	28,440	321,988
53	Свекольная икра 100 гр (свекла, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ53	100	1,924	2,098	11,490	71,036
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		860				856,384
Среда						
Завтрак 1-я смена						
109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	27,490	215,380
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650

	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
54	Морковная икра 100 гр (морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ54	100	1,308	5,061	12,057	94,610
		580				572,840

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (птица, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) ЕСТ127	250	4,779	11,320	14,101	193,280
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мор171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
247	Овощи натуральные соленые 100гр С.Р.247	100	0,800	0,100	2,300	13,000
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		870				837,966

Четверг

Завтрак 1-я смена

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
		565				549,370

Обед 2-я смена

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь,лук, томат.паста) ЕСТ92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
225	Рис припущенный 180 гр СТН. 225 (рис, сл.масло)	180	4,460	6,530	45,300	258,060
54	Морковная икра 100 гр (морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ54	100	1,308	5,061	12,057	94,610
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		895				894,220

Пятница

Завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, яйцо, рис, повидло, сахар) ЕСТ 283	60	10,200	3,870	11,760	123,190
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
		625				621,120

Обед 2-я смена

96	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 гр (бульон, картофель, крупа перловая, лук, конс.огурцы, морковь, раст.масло) Мор96	255	3,791	9,567	16,098	193,958
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор289	250	14,306	17,556	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар, лимон) 282	200	0,160	0,000	14,990	60,640
54	Морковная икра 100 гр (морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ54	100	1,308	5,061	12,057	94,610
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		865				837,588

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

233	Каша молочная рисовая жидкая 200/5 гр (рис, молоко, сахар, сл.масло) ЕСТ233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		580				547,230

Обед

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ95	255	3,597	9,459	14,961	184,180
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Моr171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (компотная смесь, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		875				851,200

Вторник

Завтрак

181	Каша молочная манная 200/5 гр (крупа манная, молоко, сл.масло, сахар) Моr181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
461	Какао с молоком 200 гр (сахар, молоко, какао порошок) ЕСТ461	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
54	Морковная икра 100 гр (морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ54	100	1,308	5,061	12,057	94,610
		565				625,960

Обед

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон, картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) ЕСТ108	250	4,101	10,024	16,948	200,450
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина, рис, лук, сметана, том.паста) СР 279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
139	Капуста тушеная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Моr139	180	3,670	6,624	14,200	138,600
53	Свекольная икра 100 гр (свекла, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ53	100	1,924	2,098	11,490	71,036
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		900				837,785

Среда

Завтрак

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	27,490	215,380
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
72	Сыр порциями 15 гр	15	3,510	4,500	0,0	55,650
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200

248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		580				544,650

Обед

101	Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 гр (бульон, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) ЕСТ101	255	5,077	8,199	10,045	134,750
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана, мука) Мог255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мог203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790
247	Овощи натуральные соленые 100гр С.Р.247	100	0,800	0,100	2,300	13,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		895				847,890

Четверг

Завтрак

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа пшеничная, молоко, сахар, сл.масло) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (компотная смесь, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
72	Сыр порциями 15 гр	15	3,510	4,500	0,0	55,650
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
53	Свекольная икра 100 гр (свекла, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ53	100	1,924	2,098	11,490	71,036
		580				568,046

Обед

102	Суп гороховый 250 гр (бульон, картофель, горох, морковь, лук, р. масло) Мог102	250	7,207	9,239	18,390	212,090
265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000
54	Морковная икра 100 гр (морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ54	100	1,308	5,061	12,057	94,610
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		860				915,420

Пятница

Завтрак

258	Макаронны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		560				612,410

Обед

37	Борщ с капустой со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН37	255	3,337	7,391	11,276	189,350
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) ЕСТ307	100	17,606	5,586	6,388	144,698
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар) ЕСТ484	200	0,250	0,250	25,350	104,070
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	895				822,618

Согласовано:

Директор МБОУ

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2024 г.

2024 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся с ОВЗ МБОУ г.Бийска с 1 марта 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя №1						
Понедельник						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
289	Рагу из птицы 250 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	250	14,306	17,556	25,602	341,180
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				546,380
Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
102	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана) СТН63	204	2,965	5,546	8,052	114,358
208	Кнели из кур 90гр СТН 208,(птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр Мор203 (мак.изд., масло сл.)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		704				762,978
Полдник 2-я смена 2-й приём пищи						
102	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Вторник						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,соль)Мор290,330	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор 171.(крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				628,650
Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
125	Суп гороховый 200 гр (бульон, картофель, горох, лук, морковь, раст.масло) ЕСТ125	200	4,669	5,719	11,900	139,780
324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста) Мор324	250	17,157	15,479	28,440	321,988
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		710				713,038

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Среда**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

265	Плов 250гр СР №265 (мясо,рис,овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				610,720

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гепкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

56	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица,картофель,морковь,лук,макар.изделия,раст.масло)	200	3,669	8,153	11,018	142,800
260	Гуляш 100гр СР260(свинина,мас,раст,лук,том.п,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 150гр Мог.IV 171(крупа перловая,масло сливочное)	150	4,350	7,290	30,800	206,500
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		710				782,086

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гепкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Четверг**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				629,108

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) СТН37	200	2,677	7,512	8,438	131,688
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		710				707,868

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Пятница**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				689,400

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

96	Рассольник "Ленинградский"со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, конс.огурец, крупа перловая, морковь,лук,раст.масло) Мор96	204	3,035	7,654	12,865	156,122
289	Рагу из птицы 250 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	250	14,306	17,556	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар,лимона) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		714				705,142

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

209	Биточек куриный 90 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	90	13,200	14,940	9,020	223,300
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		500				636,960

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

95	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТН95	204	2,885	7,568	12,384	168,958
364	Птица в соусе с томатом 100 гр ЕСТ 364(птица,морковь,лук,томат)	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		714				820,208

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Вторник

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

208	Кнели из кур 90 гр СТН 208 (птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр СТН130 (крупа горох,сл.масло)	150	12,460	3,764	27,488	196,040
461	Какао с молоком 200 гр ЕСТ461(сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

500

633,410

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

46	Суп картофельный с клёцками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо) СТН46	200	3,341	8,211	13,580	162,410
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина,рис,лук,смет,том.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
139	Капуста тушеная 150 гр Мор.139 (Капуста,морковь,лук,томат-я паста,масло раст)	150	3,050	5,520	11,800	115,500
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		720				705,609

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Среда**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				688,320

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гелкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста) СТН63	204	2,965	5,546	8,052	114,358
255	Печень по-строгановски 100гр Мор.255 (печень,лук,масло слив,сметана,мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом150 гр Мор.203(макаронные изделия,масло сливочное)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		714				770,808

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гелкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Четверг**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
553	Сложный гарнир 150 гр СР553(капуста,картоф,морковь,молоко ,томат.паста.масло слив)	150	4,283	4,807	17,023	128,278
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				561,064

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
-----	---	-----	-------	-------	--------	---------

300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
125	Суп гороховый 200 гр (бульон,картофель,горох,лук,морковь,раст.масло) ЕСТН125	200	4,669	5,719	11,900	139,780
265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овоци)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		710				748,500
Полдник 2-я смена 2-й приём пищи						
112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Пятница						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мог229	100	9,750	4,950	3,800	105,000
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		510				591,970
Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
258	Макаронны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) СТН37	204	2,677	7,512	8,438	131,688
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307	100	12,600	1,500	5,370	87,000
374	Картофельное пюре 150 гр Мог128 (картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		714				661,526
Полдник 2-я смена 2-й приём пищи						
258	Макаронны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

асовано:

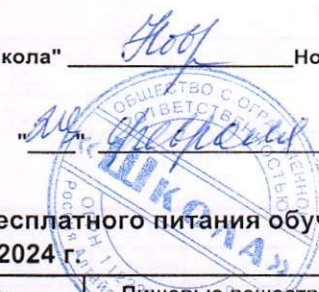
ктор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.



2024 г.

2024 г.

имерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся 5-11 классов с ОБЗ МБОУ г.Бийска с 1 марта 2024 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя №1						
Понедельник						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
89	Рагу из птицы 280 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	280	18,023	22,663	28,602	390,467
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				620,667
Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
02	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшениная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
01	Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 гр (бульон,капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана) ЕСТ101	255	5,077	8,199	10,045	134,750
08	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН208	100	17,040	19,340	7,880	273,760
03	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
83	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				948,650
Полдник 2-я смена 2-й приём пищи						
02	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшениная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Вторник						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
1330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,соль)Мор290,330	100	11,433	16,961	2,173	207,070
71	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр Мор 171.(крупа гречневая,масло слив)	180	8,213	5,618	40,308	248,856
89	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				695,126
Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
81	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
02	Суп гороховый 250 гр (бульон, картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) Мор102	250	7,207	9,239	18,390	212,090
24	Азу 280 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста) Мор324	280	19,216	17,336	31,853	360,627
84	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		800				848,987

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

81	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Среда**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

85	Плов 280 гр СР №265 (мясо,рис,овоци)	280	18,396	22,335	37,189	423,355
86	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				655,555

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

09	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

27	Суп-лапша домашняя 250 гр (птица, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) ЕСТ127	250	4,779	11,320	14,101	193,280
90	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
71	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мор171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
89	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		800				898,566

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

09	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Четверг**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

71	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550
74	Картофельное пюре 180 гр МОГ 128(картофель,молоко ,масло сливочное)	180	5,904	6,494	24,878	181,574
83	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				644,114

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь,лук, томат.паста) ЕСТ92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
29	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
25	Рис припущенный 180 гр СТН. 225 (рис, сл.масло)	180	4,460	6,530	45,300	258,060
86	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				824,610

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Пятница**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

64	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
03	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	180	5,656	3,494	37,694	208,460

85	Компот из яблок с лимон 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,500	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				714,400

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

12	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
100	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

96	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 гр (бульон, картофель, крупа перловая, лук, конс.огурцы, морковь, раст.масло) Мор96	255	6,791	9,567	18,098	193,958
289	Рагу из птицы 280 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	280	18,023	22,663	28,602	390,467
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар,лимоны) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				817,265

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

209	Биточек куриный 100 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	100	14,670	16,600	10,020	248,110
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				730,460

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ95	255	3,597	9,459	14,961	184,180
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				903,900

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Вторник

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

308	Кнели из кур 100 гр СТН 208 (птица филе,лук,соль,рис)	100	12,878	13,246	5,739	193,682
30	Пюре из гороха с маслом 180 гр СТН130 (крупа горох,сл.масло)	180	13,840	4,182	30,542	215,166
61	Какао с молоком 200 гр ЕСТ461(сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				694,048

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

81	Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
----	--------	-----	-------	-------	--------	---------

00	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
08	Суп картофельный с клёцками 250 гр (бульон, картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) ЕСТ108	250	6,101	12,024	19,948	212,412
079	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина, рис, лук, сметана, том.паста) СР 279	110	19,879	10,491	14,891	233,499
039	Капуста тушеная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог139	180	3,670	6,624	14,200	138,600
086	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		810				816,711
Полдник 2-я смена 2-й приём пищи						
181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Среда						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	16,576	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр Мог71 (крупа гречневая,масло слив)	180	8,213	5,618	40,308	248,856
485	Компот из яблок с лимон 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				754,796
Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гепкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
101	Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 гр (бульон, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) ЕСТ101	255	5,077	8,199	10,045	134,750
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана, мука) Мог255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
03	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мог203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				859,890
Полдник 2-я смена 2-й приём пищи						
109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гепкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Четверг						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
553	Сложный гарнир 180 гр СР553 (капуста,картоф,морковь,молоко,томат.паста.масло слив)	180	5,140	5,768	20,428	153,934
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				611,720
Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
102	Суп гороховый 250 гр (бульон, картофель, горох, морковь, лук, р. масло) Мог102	250	7,207	9,239	18,390	212,090
265	Плов 280 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	280	18,425	19,942	38,205	405,998

300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		800				848,288

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Пятница

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мог229	100	9,750	4,950	3,800	105,000
225	Рис припущенный 180 СТН. 225(рис,масло сл)	180	3,960	6,120	48,600	271,440
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				664,430

Второй завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

37	Борщ с капустой со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН37	255	5,337	9,391	19,276	189,350
207	Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307	100	17,606	5,586	6,388	144,698
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	180	4,900	12,530	29,660	251,010
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар) ЕСТ485	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				861,328

Полдник 2-я смена 2-й приём пищи

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

15,129
45,300
5,240
11,276
15,000
33,430
12,000
20,000
27,890
24,878
2,444
8,000
25,490
12,000
20,000
16,200
37,000
2,892
14,101
15,000
25,490
12,000
20,000
15,129
37,189
15,000
39,470
12,000
20,000
25,350
31,853

Согласовано:

Директор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2024 г.

2024 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся, нуждающихся в соц. поддержке (ТЖС), из малообеспеченных семей за счёт целевой субсидии в рамках ВЦП (МО) и обучающихся из семей призванных на военную службу ВС РФ по мобилизации или заключивших контракт в МБОУ г.Бийска с 1 марта 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя №1

Понедельник

Завтрак 1-я смена

289	Рагу из птицы 280 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	280	18,023	22,663	28,602	390,467
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				620,667

Обед 2-я смена

101	Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 гр (бульон,капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана) ЕСТ101	255	5,077	8,199	10,045	134,750
208	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН208	100	17,040	19,340	7,880	273,760
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				948,650

Вторник

Завтрак 1-я смена

290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,соль)Мор290,330	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр Мор 171.(крупа гречневая,масло слив)	180	8,213	5,618	40,308	248,856
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				695,126

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр (бульон, картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) Мор102	250	7,207	9,239	18,390	212,090
324	Азу 280 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста) Мор324	280	19,216	17,336	31,853	360,627
484	Компот из яблос с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		800				848,987

Среда

Завтрак 1-я смена

265	Плов 280 гр СР №265 (мясо,рис,овоци)	280	18,396	22,335	37,189	423,355
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				655,555

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (птица, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) ЕСТ127	250	4,779	11,320	14,101	193,280
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мог171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		800				898,566

Четверг

Завтрак 1-я смена

171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550
374	Картофельное пюре 180 гр МОГ 128(картофель, молоко, масло сливочное)	180	5,904	6,494	24,878	181,574
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				644,114

Обед 2-я смена

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат.паста) ЕСТ92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
225	Рис припущенный 180 гр СТН. 225 (рис, сл.масло)	180	4,460	6,530	45,300	258,060
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805,000				824,610

Пятница

Завтрак 1-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мог203	180	5,656	3,494	37,694	208,460
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,3	25,500	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				714,400

Обед 2-я смена

96	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 гр (бульон, картофель, крупа перловая, лук, конс.огурцы, морковь, раст.масло) Мог96	255	6,791	9,567	18,098	193,958
289	Рагу из птицы 280 гр Мог.289 (картофель, мясо, морковь, лук, томат.паст, масло раст)	280	18,023	22,663	28,602	390,467
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар, лимоны) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				817,265

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

209	Биточек куриный 100 гр (птица, хлеб, лук, раст.масло) СТН209	100	14,670	16,600	10,020	248,110
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мог203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				730,460

Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ95	255	3,597	9,459	14,961	184,180
----	--	-----	-------	-------	--------	---------

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				903,900

Вторник

Завтрак 1-я смена

208	Кнели из кур 100 гр СТН 208 (птица филе,лук,соль,рис)	100	12,878	13,246	5,739	193,682
130	Пюре из гороха с маслом 180 гр СТН130 (крупа горох,сл.масло)	180	13,840	4,182	30,542	215,166
461	Какао с молоком 200 гр ЕСТ461(сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				694,048

Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон, картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) ЕСТ108	250	6,101	12,024	19,948	212,412
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина, рис, лук, сметана, том.паста) СР 279	110	19,879	10,491	14,891	233,499
139	Капуста тушеная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор139	180	3,670	6,624	14,200	138,600
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		810				816,711

Среда

Завтрак 1-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	16,576	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	180	8,213	5,618	40,308	248,856
485	Компот из яблок с лимон 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				754,796

Обед 2-я смена

101	Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 гр (бульон, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) ЕСТ101	255	5,077	8,199	10,045	134,750
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана, мука) Мор255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				859,890

Четверг

Завтрак 1-я смена

260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
553	Сложный гарнир 180 гр СР553 (капуста,картоф,морковь,молоко,томат.паста.масло слив)	180	5,140	5,768	20,428	153,934
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				611,720

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр (бульон, картофель, горох, морковь, лук, р. масло) Мор102	250	7,207	9,239	18,390	212,090
265	Плов 280 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	280	18,425	19,942	38,205	405,998
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		800				848,288

Пятница

Завтрак 1-я смена

229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор229	100	9,750	4,950	3,800	105,000
225	Рис припущенный 180 СТН. 225(рис,масло сл)	180	3,960	6,120	48,600	271,440
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		550				664,430

Обед 2-я смена

37	Борщ с капустой со сметаной 250/5 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН37	255	5,337	9,391	19,276	189,350
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) ЕСТ307	100	17,606	5,586	6,388	144,698
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	4,900	12,530	29,660	251,010
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар) ЕСТ485	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	3,900	0,900	12,000	75,000
		805				861,328

Согласовано:

Директор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2024 г.

2024 г.

Примерное меню блюд на свободную продажу МБОУ г.Бийска с 1 марта 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
539	Булочка домашняя 50 гр (тесто сдобное, сахар, раст.масло) ЕСТ539	50	3,530	5,900	23,100	160,800
540	Булочка дорожная 50 гр (тесто сдобное, мука, сахар, раст.масло) ЕСТ540	50	3,580	6,600	24,000	170,800
330	Ватрушка с творогом 70 гр (тесто сдобное, творог, сахар) СТН359/330	70	8,399	8,112	29,714	216,735
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто, птица, сыр, сметана, т.паста, конс.огурец, раст.масло) Мор412	100	9,890	16,250	28,300	299,000
335	Пирожок с картофелем 70 гр (тесто сдоб, карт., лук пас., масло рас) СТН335/346	70	5,410	4,530	33,700	197,510
338	Шанежка с яблоками 70 гр (тесто сдоб., яблоко, сахар) СТН338	70	3,370	1,980	32,760	166,460
46	Птица жареная (отбивная) 100гр СР293	100	20,410	24,820	40,560	468,700
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина, морковь, лук, сметана, раст.масло) ТТК51	70	10,955	4,463	2,735	94,130
Вторник						
772	Булочка с маком 50 гр (тесто сдобное, раст.масло, мак, сахар) СР772	50	4,050	1,550	26,300	137,500
335	Рожок с повидлом 90 гр (тесто сдобное, повидло, сл.масло, сахар) СТН 335	90	6,950	5,830	43,300	253,900
534	Пицца школьная1 100 гр (тесто, птица, сыр, т.паста, яйцо, масло раст) ЕСТ534	100	10,400	10,800	25,800	242,000
30	Хачапури 70 гр ТТК 30 (тесто сдобное., сыр, масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254
335	Пирожок с капустой 70 гр (тесто сдобное, капуста, лук, масло раст) СТН335/343	70	5,400	4,530	33,700	197,510
	Шанежка с картофелем и сыром 70 гр (тесто, картоф. пюре, сыр)	70	6,155	9,418	46,533	296,515
38	Зразы с яйцом и луком 100гр ТТК38(лук, птица филе, яйцо, хлеб, масло раст)	100	10,670	14,884	11,525	222,540
230	Рыба жареная 100 гр (рыба, мука, раст.масло) Мор230	100	13,800	13,400	4,000	192,720
412	Свинина по-французски 150 гр (свинина, картофель, сметана, лук, сыр, раст.масло) ТТК412	150	14,420	15,199	10,550	237,290
Среда						
774	Булочка сдобная с помадкой 55 гр (тесто сдобное, раст.масло, сахарная пудра) СР774	55	4,000	4,840	31,840	187,000
330	Ватрушка с повидлом 70 гр (тесто сдобное, повидло, масло раст) СР330	70	8,260	3,060	48,770	255,580
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто, птица, сыр, сметана, т.паста, конс.огурец, раст.масло) Мор412	100	9,890	16,250	28,300	299,000
742	Кулебяка с картофелем 115 гр (тесто, картофель, лук, раст.масло) СТН335	155	8,890	7,450	55,390	324,490
34	Улитка с сыром 70 гр ТТК 34(тесто сдоб, сыр, масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254
774	Булочка с помадкой (витая) 100 гр (сдоб.тесто, сах.пудра, раст.) СР774	100	5,781	9,291	58,769	335,490
45	Рулет "Курочка ряба" 90 гр ТТК 45(филе птицы, морковь, рис, лук, сыр, масло раст)	90	13,947	22,672	7,930	297,420
49	Рыба в кляре 70 гр (рыба, тесто сдобное, раст.масло) ТТК49	70	12,043	11,771	7,010	181,816
Четверг						
317	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой 50 гр (тесто сдобное, сахарная пудра, раст.масло) СТН317	50	4,200	8,040	29,530	202,840
534	Пицца школьная1 100 гр (тесто, птица, сыр, т.паста, яйцо, масло раст) ЕСТ534	100	10,400	10,800	25,800	242,000
335	Курник 80 гр (тесто сдобное, карт, лук, птица, раст.масло, сл.масло) СТН335	80	6,180	5,180	38,500	225,733
30	Хачапури 70 гр ТТК 30 (тесто сдобное., сыр, масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254
335	Рожок с повидлом 90 гр (тесто сдобное, повидло, сл.масло, сахар) СТН 335	90	6,950	5,830	43,300	253,900

772	Булочка с маком (рулетом) 100 гр (тесто сдобное,сахар,мак,раст.масло) СР772	100	8,100	3,100	52,600	275,000
46	Птица жареная (отбивная)100гр СР293	100	20,410	24,820	40,560	468,700
61	Котлета из рубленого минтая 70 гр (рыба,тесто сдобное,раст.масло) ТТК61	70	12,043	6,776	7,010	136,866
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина,морковь,лук,сметана,раст.масло) ТТК51	70	10,955	4,463	2,735	94,130

Пятница

305	Бантик с корицей 50 гр (тесто сдобное,корица,сахар,раст.масло) СР305	50	3,400	5,850	33,800	201,750
335	Пирожок с повидлом 70 гр (тесто сдобное,повидло,масло раст) СТН335	70	5,400	4,530	33,700	197,510
330	Ватрушка с творогом 70 гр (тесто сдобное,творог,сахар) СТН359/330	70	8,399	8,112	29,714	216,735
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто,птица,сыр,сметана,т.паста,конс.огурец,раст.масло) Мог412	100	9,890	16,250	28,300	299,000
774	Булочка сдобная с шоколадной помадкой 55 гр (тесто сдоб,сахарная пудра,какао,раст.масло) СР774	55	3,831	5,571	33,448	196,103
43	Курица по-французски 150 гр ТТК43 (птица филе,картоф,лук,сметана,сыр,масло раст)	150	15,140	17,239	10,970	261,890
50	Ромштекс 100 гр (свинина,раст.масло,яйцо,хлеб) ТТК50	100	12,337	6,739	0,080	110,240

Ассортимент буфетной продукции

№ п/п	Наименование изделия
1	2
1	Бонди гематоген 40гр
2	Бонди мармелад 30гр
3	Бонди мармелад 70гр
4	Сок пакетированный 0,2 л
5	Чай пакетированный