

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, детей из многодетных семей в МБОУ г.Бийска с 1 сентября 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**

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
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	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

Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста, сметана) СТН63	255	5,077	8,199	10,045	134,750
368	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН368	100	15,529	14,726	10,249	275,100
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мог203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	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

Вторник**Завтрак 1-я смена**

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
485	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

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
324	Азу 250 гр (картофель, свинина, лук, раст.масло, консервы, том.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	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

Среда**Завтрак 1-я смена**

290	Птица тушеная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мог171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	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

Обед 2-я смена

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	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
207	Рис припущенный 180 гр (крупа рис, сл.масло) СТН207	180	4,460	6,530	45,300	258,060
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал) Мог477	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	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
--	-----------------------------------	----	-------	-------	--------	--------

Четверг

Завтрак 1-я смена

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
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	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

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,185
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло) Мог198	180	20,200	4,490	44,640	288,150
485	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

Пятница

Завтрак 1-я смена

369	Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, сл.масло) СТН369	100	14,600	16,600	10,020	248,120
139	Капуста тушеная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог139	180	3,670	6,624	14,200	138,600
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	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

Обед 2-я смена

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Мог96	255	3,791	9,567	16,098	193,958
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог289	250	14,306	17,556	25,602	341,180
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	90,320
	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

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо, рис, лук, сметана, т.паста) Мог279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мог203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	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

Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108	250	4,101	10,024	16,948	200,450
290	Птица тушеная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мог171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон, сахар) ЕСТ485	200	0,160	0,000	14,990	60,640
	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

Вторник

Завтрак 1-я смена

369	Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, р.масло)	100	14,600	16,600	10,020	248,120
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мог171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
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 пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200

Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	255	3,597	9,459	14,961	189,180
265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	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

Среда

Завтрак 1-я смена

324	Азу 250 гр (картофель, свинина, лук, р.масло, конц.огурцы, т.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	90,320
	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

Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН63	255	2,090	6,330	10,640	107,830
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
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	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

Четверг

Завтрак 1-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста)	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
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал) Мор477	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	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

Обед 2-я смена

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо, рис, лук, сметана, т.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
553	Сложный гарнир 180 гр (капуста, картофель, морковь, моток, т.паста, сл.масло)	180	5,052	5,106	18,918	141,496
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	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

Пятница

Завтрак 1-я смена

327	Жаркое по-домашнему 250 гр (птица, картофель, лук, морковь, раст.масло) ЕСТ327	250	17,137	25,134	20,200	381,390
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

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
297	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р.масло)	100	14,128	3,599	2,444	174,550
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
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 пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200