

Согласовано:

Директор МБОУ "_____ " г.Бийска

Директор ООО "Школа" _____

Утверждено:

Новичкова И.А.

"31" _____ 2023 г.

2023 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся
1-4 классов МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2023 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 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
		525				562,230
Обед 2-я смена						
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 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
263	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						
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, масло сл, сметана, мука) СТН255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	150	6,844	4,692	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				606,580
Обед 2-я смена						
125	Суп гороховый 200 гр (бульон гов., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло) ЕСТ125	200	4,669	5,719	11,900	139,780
353	Залезанка из печени 90 гр (печень, лук, масло слив, яйцо) ЕСТ353	90	15,584	4,530	7,612	168,670
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
		700				751,288
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

55	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица,картофель,морковь,лук,макар.изделия,раст.масло)	200	3,669	8,153	11,019	142,800
260	Гуляш 100 гр (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука) CP260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая,сл.масло) Mor171	150	4,350	7,290	30,800	206,500
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода замороженная,сахар) ECT489	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) Mor374	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) СТН92	200	2,677	7,512	25,438	180,007
229	Рыба тушеная в томате с овощами (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Mor229	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	223,960
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовый,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 пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				756,417

Пятница**Завтрак 1-я смена**

112	Каша молочная пшеничная 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) ECT 283	60	10,200	3,870	11,760	123,190
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар) ECT485	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
		525				601,620

Обед 2-я смена

98	Рассольник "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, конс.огурец, крупа перловая, морковь, лук, раст.масло) Mor98	204	3,035	7,654	22,865	172,405
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель,мясо,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Mor289	250	14,308	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-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
		525				569,420

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) Мор171	150	6,844	4,682	33,590	207,380
489	Комлот 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	5,155	177,170
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох, сл. масло) СТН130	150	12,480	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

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 (капуста, морковь, лук, т. паста, раст. масло) Мор139	150	3,050	5,520	11,800	115,500
688	Чай с лимоном 200 гр С.Р. 688(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 40 гр	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) Мор171	150	6,844	4,682	33,590	207,380
485	Комлот 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

63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН63	204	2,965	5,548	8,052	114,358
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана) Мог255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мог203	150	5,658	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	218,588
553	Сложный гарнир 150 гр (капуста, картофель, морковь, молоко, т.паста, сл.масло) СР553	150	4,283	4,807	17,023	129,278
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

125	Суп гороховый 200 гр (бульон, картофель, горох, лук, морковь, раст.масло) ЕСТН125	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	Залеканка из творога с повидлом 50/10 гр (творог, крупа 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.масл о) СТН92	204	2,677	7,512	25,438	180,068
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 (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	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				709,906

Согласовано:

Директор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2023 г.

2023 г.

Примерное десятидневное меню для организованного горячего питания обучающихся 5-11 классов МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2023 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
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,000	15,000	58,000
		580				568,380

Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картоф, морковь, лук, т.паста, сметана) СТН63	255	2,090	6,330	10,640	107,830
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
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
		855				819,030

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
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300
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
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	15,200	67,000
		580				604,150

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
353	Залепанка из печени 100гр (печень, лук, сл.масло, яйцо, рис) ЕСТ353	100	11,940	5,890	11,000	144,860
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		890				891,040

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	25,490	207,360
-----	--	-----	-------	-------	--------	---------

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
586	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		580				536,650

Обед 2-я смена

56	Суп-паша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак изделия, раст.масло) СТН56	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
247	Овощи натуральные соленные 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 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
		890				886,566

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
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300
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
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,550	0,000	27,890	115,790
		580				601,750

Обед 2-я смена

37	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь,лук, томат.паста) СТН37	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 прилущенный 180 гр СТН. 225 (рис, сл.масло)	180	4,460	6,530	45,300	258,060
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
		895				864,630

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-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 (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		605				618,040

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	14,308	17,558	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар, лимон) 282	200	0,150	0,000	14,990	60,640
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-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		865				762,478

№ 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	55,660
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 гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	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 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
		895				896,400

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
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
		565				550,850

Обед

46	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН46	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
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
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				833,169

Среда

Завтрак

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	207,390
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300
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
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		580				580,300

Обед

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
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				820,970

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
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,850
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (компотная смесь, 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
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
		580				516,510

Обед

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук) ЕСТН125	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
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
		860				885,830

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 со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН37	255	3,337	7,391	11,275	169,350
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) ЕСТ307	100	12,600	1,500	5,370	87,000
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	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				764,920

Согласовано:

Директор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2023 г.

2023 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся с ОВЗ МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2023 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**

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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

289	Рагу из птицы 250 гр Мог.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тот.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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

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	2,966	5,546	8,052	114,358
206	Кнели из кур 90гр СТН 206,(птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,821	5,165	177,170
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр Мог203 (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 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Вторник**Завтрак 1-я смена 1-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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

255	Печень по-строгановски 100гр (печень,лук,масло сл,сметана,мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мог 171.(крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,662	33,590	207,380
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

125	Суп гороховый 200 гр (бульон гов., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло) ЕСТ125	200	4,669	5,719	11,900	139,780
353	Залеканка из печени 90гр ЕСТ 353 (печень,лук,масло слив,яйцо)	90	15,584	4,530	7,612	168,670
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель,молоко,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,566
464	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

Обед 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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Среда

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

109	Каша молочная овсяная 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
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Завтрак 1-я смена 2-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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

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	6,153	11,018	142,800
260	Гуляш 100гр СР260(саинина,мас.раст,лук,том.п.мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,565
171	Каша перловая 150гр Мог.ИВ 171(крупа перловая,масло сливочное)	150	4,350	7,290	30,800	206,600
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

109	Каша молочная овсяная 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
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**

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
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Завтрак 1-я смена 2-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	0,580	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

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	131,668
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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Обед 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
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

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

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,260	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-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) Мог203	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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

96	Рассольник "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, консерв.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, томат, паст, масло раст)	250	14,306	17,556	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар, лимоны) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Неделя №2**Понедельник****Завтрак 1-я смена 1-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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

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	16,578	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 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

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

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,890	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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

208	Кнели из кур 90 гр СТН 208 (птица филе, лук, соль, рис)	90	11,590	11,921	5,166	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 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

46	Суп картофельный с клецками 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, сметана, 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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,890	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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Среда

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

109	Каша молочная овсяная 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
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

Завтрак 1-я смена 2-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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

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 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

109	Каша молочная овсяная 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
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

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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-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 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

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,овощи)	250	16,425	19,842	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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Обед 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
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Пятница

Завтрак 1-я смена 1-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
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мор229	100	9,750	4,950	3,600	105,000
-----	---	-----	-------	-------	-------	---------

225	Рис прилущенный 150 СТН 225(рис,масло,сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,98
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,79
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,00
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	131,68
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307	100	12,500	1,500	5,370	87,00
374	Картофельное пюре 150 гр Мог128 (картофель,молоко,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,58
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,07
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,800
Обед 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
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Согласовано:

Директор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2023 г.

2023 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 сентября 2023 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 250 гр Мог.289 (картофель, мясо, морковь, лук, томаты, раст. масло)	250	14,306	17,566	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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
Обед 2-я смена						
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 Мог.203 (макарон., масло сл.)	150	5,658	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 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Вторник						
Завтрак 1-я смена						
255	Печень по-строгановски 100гр (печень, лук, масло сл, сметана, мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мог 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 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Обед 2-я смена						
353	Залезанка из печени 90гр ЕСТ 353 (печень, лук, масло слив, яйцо)	90	15,584	4,530	7,612	168,670
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель, молоко, масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
484	Компот из яблок с лимон 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
Среда						
Завтрак 1-я смена						
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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
Обед 2-я смена						
260	Гуляш 100гр СР260(свинина, мас. раст, лук, том. л, 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	0,1	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
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 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 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Обед 2-я смена						
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст. масло) Мог.229	100	13,450	7,630	5,240	145,000
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис, масло сл)	150	3,415	4,070	26,301	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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

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 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
485	Компот из яблок с лимон 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,500	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Обед 2-я смена

289	Рагу из птицы 250 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	250	14,305	17,556	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар,лимоны) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

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 пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Обед 2-я смена

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 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Вторник

Завтрак 1-я смена

208	Кнели из кур 90 гр СТН 208 (птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,921	5,185	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 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена

279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина,рис,лук,сметана,том.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
139	Калуста тушеная 150 гр Мор.139 (Калуста,морковь,лук,томат-я.паста,масло раст)	150	3,050	6,520	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

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 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
485	Компот из яблок с лимон 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Обед 2-я смена

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 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

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 150 гр СР553 (калуста,картоф,морковь,молоко,томат.паста,масло слив)	150	4,283	4,807	17,023	129,276

489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489					
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	200	0,020	0,100	15,200	57,00
	Обед 2-я смена	20	1,600	0,200	10,000	48,00

265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овощи)					
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	250	16,425	19,942	33,205	403,00
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	200	0,200	0,0	15,000	58,00
	Пятница	20	2,600	0,600	8,000	50,00

	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	105,00
225	Рис прилушенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,50
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,70
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,00

	Обед 2-я смена					
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) ЕСТ307	100	12,600	1,500	5,370	87,00
374	Картофельное пюре 150 гр Мор128 (картофель,молоко,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,56
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар,лимон) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,54
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,60

Согласовано:

Директор МБОУ "Школа"

г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

"30" 08 2023 г.

"30" 08 2023 г.

Примерное меню блюд на свободную продажу МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2023 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	160,900
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) СТН330/330	70	8,399	8,112	29,714	216,735
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто, птица, сыр, сметана, т. паста, консерв. огурец, раст. масло) Мога12	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., яблока, 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	4,483	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 калустой 70 гр (тесто сдобное, калуста, 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) Мога230	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, консерв. огурец, раст. масло) Мога12	100	9,890	16,250	28,300	299,000
742	Кулебяка с картофелем 115 гр (тесто, картофель, лук, раст. масло) СТН335	115	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 кларе 70 гр (рыба, тесто сдобное, раст. масло) ТТК49	70	12,043	11,771	7,010	181,818
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) CP772	100	8,100	3,100	52,600	27,1
46	Птица жареная (отбивная) 100гр CP293	100	20,410	24,820	40,560	464
61	Котлета из рубленого минтая 70 гр (рыба, тесто сдобное, раст. масло) ТТК61	70	12,043	6,776	7,010	138
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина, морковь, лук, сметана, раст. масло) ТТК51	70	10,955	4,463	2,735	94
Пятница						
305	Бантик с корицей 50 гр (тесто сдобное, корица, сахар, раст. масло) CP305	50	3,400	5,850	33,800	201
335	Пирожок с повидлом 70 гр (тесто сдобное, повидло, масло раст) СТН335	70	5,400	4,530	33,700	197
330	Ватрушка с творогом 70 гр (тесто сдобное, творог, сахар) СТН335/330	70	8,399	8,112	29,714	216,1
412	Пицца школьная 2 100 гр (тесто, птица, сыр, сметана, т. ласта, конс. огурец, раст. масло) Mor412	100	9,890	16,250	28,300	299,0
774	Булочка сдобная с шоколадной помадкой 55 гр (тесто сдоб, сахарная пудра, какао, раст. масло) CP774	55	3,831	5,571	33,448	196,1
43	Курица по-французски 150 гр ТТК43 (птица филе, картоф, лук, сметана, сыр, масло раст)	150	15,140	17,239	10,970	261,85
50	Ромштекс 100 гр (свинина, раст. масло, яйцо, хлеб) ТТК50	100	12,337	6,739	0,080	110,24

Ассортимент буфетной продукции

№ п/п	Наименование изделия
1	
1	2
2	Бонди гематоген 40гр
3	Бонди мармелад 30гр
4	Бонди мармелад 70гр
5	Бонди пирожное 30гр
6	Минеральная вода 0,5 л
7	Мини хлебцы хрустящие рисовые 30 гр
8	Корнерсы 40 гр
9	Сок пакетированный 0,2 л
	Чай пакетированный