



Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" " "

2024Г



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №34"

Ю.С. Дроздова

" " " 2024 г

Примерное меню на 2 недели для учащихся начальных классов муниципальных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 октября 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б		Ж		У			B1	C	A	PP	K	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Неделя №1

Понедельник

Завтрак

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,830	14,166	2,500	197,500	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	181,300	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		510				565,100								

Вторник

Завтрак

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,426	2,453	6,746	92,000	0,032	0,000	20,800	0,240	50,800	84,800	8,800	0,300
464 П-18	Кофейный напиток	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020	0,300	9,500	1,000	98,000	38,300	6,300	0,070
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		500				481,600								

Среда

Завтрак

375 П-18	Плов с мясом (птица)	240	15,965	12,626	37,040	374,300	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
----------	----------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		500				567,400								

Четверг

Завтрак

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	8,770	11,300	7,900	181,400	0,064	0,770	52,585	5,220	228,600	88,457	16,970	1,247
302 М-04	Каша пшеничная вязкая	150	4,200	6,750	24,000	175,000	0,120	3,750	29,850	1,500	76,500	77,250	24,600	0,870
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		510				543,500								

Пятница

Завтрак

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400
63 П-18	Бутерброд с сыром 30/15	45	6,900	9,100	9,900	149,000	0,030	0,100	62,300	0,000	0,000	135,500	13,900	0,370
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	60,400	0,009	0,180	0,000	0,090	6,750	17,280	12,960	0,620
82 П-18	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	7,000	0,000	0,300	8,000	11,000	9,000	2,210
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		545				517,100								

Примерное меню на 2 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 октября 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	164,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,550	0,450	29,565	215,200	0,055	0,000	34,320	1,539	80,790	45,375	8,865	1,077
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		510				566,600								

Вторник

Завтрак

328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		500				584,900								

Среда

Завтрак

350 П-18	Тестели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,848	15,312	10,391	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
377:380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф., капуста туш.)	150	3,200	5,700	10,150	154,000	0,095	9,600	28,450	1,860	624,000	73,650	27,850	1,020
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,400	28,000	5,800	0,000	0,020
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		510				580,000								

Четверг

Завтрак

451 М-04	Шницель (свинина)	100	8,207	17,357	11,593	210,300	0,500	1,000	0,000	6,740	703,990	115,800	19,200	1,200
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	181,300	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,180	0,090	9,630	47,000	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490	0,261

Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком. тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		510				584,700									

Пятница

Завтрак

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
550 П-18	Манник	80	4,430	4,123	24,860	178,000	0,037	0,123	45,970	0,000	0,000	63,820	8,860	0,570
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	61,900	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
Ком. тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		500				470,100								