

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №34"

Ю.С. Дроздова

2025 г

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийск с 31 марта 2025г.

№ 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 №1

Понедельник

Обед

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,1	6,3	10,6	131	0,1	31,5	0,0	4,4	352,5	85,5	25,9	1,2
461 М-04	Тефтели (1 вариант) с соусом 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
302 М-04	Каша пшенная вязкая	150	4,2	6,7	24,0	176	0,1	3,7	29,8	1,5	76,5	77,2	24,6	0,8
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		710				713								

Вторник

Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	200	6,0	3,0	13,0	150	0,2	0,4	16,0	4,9	503,8	75,8	29,4	2,1
355 П-18	Запеканка из пчени	90	7,0	15,0	10,0	173	0,1	8,1	6,0	4,1	44,3	263,8	21,1	5,2
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,5	29,6	190	0,1	0,0	34,3	1,5	80,8	45,4	8,9	1,1
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		700				726								

Среда

Обед

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	200	1,9	6,3	10,1	130	0,1	13,0	0,0	4,3	338,7	94,2	24,3	1,2
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	150	16,5	3,7	29,0	194	0,3	0,0	14,6	2,5	69,6	160,0	63,7	5,0

Обед															
165 М-04	Суп картофельный с клецками	200		1,9	6,3	10,1	130	0,1	13,0	0,0	4,3	338,7	94,2	24,3	1,2
327 П-18	Гуляш (свинина)	100		15,8	16,0	2,5	198	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,7	6,6	38,2	196	0,2	0,0	23,9	3,5	247,8	204,3	137,9	4,6
464 П-18	Кофейный напиток	200		2,8	2,5	13,6	63	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	76,5	12,6	0,1
Ком тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком тов.	Хлеб ржаной	20		1,5	0,6	10,0	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		710					723								

Обед														
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	200	5,0	11,3	32,4	136	0,1	12,4	0,0	4,4	378,0	109,9	25,0	1,2
326 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
741 М-04	Ватрушка с творогом	50	6,2	4,4	27,7	106	0,0	0,0	20,8	0,2	50,8	84,8	8,8	0,3
		750				812								

Четверг

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	200	5,0	11,3	32,4	136	0,1	12,4	0,0	4,4	378,0	109,9	25,0	1,2
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
377,380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)	150	3,2	5,7	10,2	165	0,1	9,6	28,5	1,9	624,0	73,7	27,9	1,0
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	55	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		710				722								

Пятница

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,0	6,8	11,0	141	0,1	19,0	0,0	3,4	318,0	81,0	25,0	1,3
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,6	38,2	196	0,2	0,0	23,9	3,5	247,8	204,3	137,9	4,6
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		710				711								

Обед

Пятница

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	200	5,0	11,3	32,4	136	0,1	12,4	0,0	4,4	378,0	109,9	25,0	1,2
128 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
157 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
82 П-18	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	55	0,0	7,0	0,0	0,3	8,0	11,0	9,0	2,2
		800				761								