

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" " "

" " "

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №34"

Ю.С. Дроздова

" 31 " марта 2025 г

Примерное меню на 4 недели для учащихся ОВЗ, 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска 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														

Неделя №1

Понедельник

Завтрак

230 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				539								

Обед

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				850								

Обед

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
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 пшеничная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	220	0,1	4,5	35,8	1,8	91,8	92,7	29,5	1,1
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				815								

Полдник

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,8	6,3	30,1	194	0,1	0,5	0,4	6,8	119,7	136,5	129,5	0,5
----------	---------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				282								

Вторник

Завтрак

1 смена

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
1351 М-02	Хачапури с сыром	60	5,0	5,7	26,0	174	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				571								

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
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 (порце картоф.,капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				818								

Обед

2 смена

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
355 П-18	Запеканка из печени	100	16,4	6,2	14,4	192	0,1	9,0	6,7	4,5	49,2	292,8	23,4	5,8
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				856								

Полдник

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,8	6,4	38,8	205	0,1	0,5	0,0	7,0	123,5	132,0	124,9	1,2
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				293								

Среда

Завтрак

1 смена

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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	8,8	34,0	13,0	1,0
		550				539							

Обед

95 П-18.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				832								

Обед 2 смена

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
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	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
482 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				884								

Полдник

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,0	36,0	187	0,1	0,5	0,0	6,7	118,0	134,9	128,4	0,4
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				275								

Четверг

Завтрак 1 смена

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
1351 М-02	Хачапури с сыром	60	5,0	5,7	26,0	174	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				566								

Обед

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,0	3,1	6,2	166	0,1	1,8	5,9	0,8	240,3	156,5	40,2	0,3
385 П-18	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	265	0,0	0,0	32,4	3,0	83,5	98,0	31,9	0,0
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				828							

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский" (перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
350 П-18	Тефтели с рисом "Ежики" (свинина) 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
377,380 П-18	Сложный гарнир (порр картоф., капуста туш.) 130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
404 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
75 П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	58	0,0	0,1	38,9	0,2	15,0	74,7	5,2	0,2
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
		805				856								

Полдник

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	0,1	1,4	40,2	7,4	124,3	122,4	20,4	0,5
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				297								

Пятница

Завтрак

226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				544								

Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,4	2,5	6,7	94	0,0	0,0	20,8	0,2	50,8	84,8	8,8	0,3
		830				906								

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5

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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				823								

Полдник

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,4	7,8	30,1	202	0,2	0,5	0,0	7,2	131,1	186,8	151,6	1,2
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				290								

Примерное меню на 4 недели для учащихся с ОВЗ, 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 31 марта 2025г.

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

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

1 смена

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
630 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
467 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
		550				565								

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
266 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
469 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				809								

Обед

2 смена

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
360 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 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
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
467 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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				841								

Полдник

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,4	7,8	30,1	202	0,2	0,5	0,0	7,2	131,1	186,8	151,6	1,2
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				290							

горник

Завтрак

1 смена

233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
550 П-18	Манник	40	2,2	2,1	12,4	106	0,0	0,1	23,0	0,0	0,0	31,9	4,5	0,3
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
		550				527								

Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				852								

Обед

2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				873								

Полдник

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,8	6,4	38,8	205	0,1	0,5	0,0	7,0	123,5	132,0	124,9	1,2
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				293								

Среда

Завтрак

1 смена

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7

157 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	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	8,8	34,0	13,0	1,0
		550				536							

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				814								

Обед 2 смена

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
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
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	92,8	29,5	1,1
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				829								

Полдник

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	0,1	1,4	40,2	7,4	124,3	122,4	20,4	0,5
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				297								

Четверг

Завтрак 1 смена

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
1351 М-02	Хачапури с сыром	60	5,0	5,7	26,0	174	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				566								

Обед

104 П-18	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
355 П-18	Запеканка из печени	100	16,4	6,2	14,4	192	0,1	9,0	6,7	4,5	49,2	292,8	23,4	5,8
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				832								

Обед

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				836								

Полдник

233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				269								

Ужин

Завтрак

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				536								

Обед

129 П-18	Суп-лапша домашняя	250	6,9	6,4	23,1	170	0,1	0,5	82,7	2,7	350,0	93,4	14,7	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	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
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

Информационное меню на 4 недели для учащихся с ОВЗ, 5-11 классов муниципальных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 31 марта 2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	2										Витамины (мг)						Минеральные вещества				
		Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества					В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У																	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Неделя №3																						
1 смена																						
Завтрак																						
230 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1								
630 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7								
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								
		550				539																

Обед

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5								
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1								
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5								
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6								
		800				796																

2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5								
451 М-04	Биточек с соусом	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 пшеничная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	220	0,1	4,5	35,8	1,8	91,8	92,7	29,5	1,1								
501 П-18	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	20,2	40	0,0	4,0	0,0	0,2	240,0	14,0	8,0	2,8								
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6								
		800				815																

Полдник

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,8	6,3	30,1	194	0,1	0,5	0,4	6,8	119,7	136,5	129,5	0,5								
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4								
		420				282																

Вторник

Завтрак

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6								
----------	-----------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

1361 М-02	Хачапури с сыром	60	5,0	5,7	26,0	174	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				571								

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
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.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				833								

Обед 2 смена

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				862								

Полдник

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,8	6,4	38,8	205	0,1	0,5	0,0	7,0	123,5	132,0	124,9	1,2
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				293								

Среда

Завтрак 1 смена

233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				539								

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				832							

Обед 2 смена

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
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	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				831								

Полдник

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,0	36,0	187	0,1	0,5	0,0	6,7	118,0	134,9	128,4	0,4
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				275								

Завтрак

1 смена

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
1351 М-02	Хачапури с сыром	60	5,0	5,7	26,0	174	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				566								

Обед

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1
501 П-18	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	20,2	50	0,0	4,0	0,0	0,2	240,0	14,0	8,0	2,8
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				861								

Обед 2 смена

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 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
377-380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				833								

Полдник

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	0,1	1,4	40,2	7,4	124,3	122,4	20,4	0,5
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				297								

Питание

Завтрак

1 смена

226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
630 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				544								

Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,40	2,50	6,70	94	0,00	0,00	20,80	0,20	50,80	84,80	8,80	0,30
		830				906								

Обед

2 смена

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	0,1	23,7	0,0	397,5	101,2	31,2	1,6
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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	0,0	16,5	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				823								

Полдник

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,4	7,8	30,1	202	0,2	0,5	0,0	7,2	131,1	186,8	151,6	1,2
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				290								

Примерное меню на 2 недели для учащихся с ОВЗ, 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 31 марта 2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества				Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	PP	K	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Неделя №4

Понедельник

Завтрак

1 смена

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6		
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7		
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		
		550				565										

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6		
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		
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3		
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6		
		800				832										

Обед

2 смена

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5		
350 П-18	Тефтели с рисом- "ёжики"(свинина) 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		
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5		
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6		
		800				841										

Полдник

230 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9		
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				269							

Завтрак

1 смена

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
560 П-18	Манник	40	2,2	2,1	12,4	106	0,0	0,1	23,0	0,0	0,0	31,9	4,5	0,3
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
		550				527								

Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				836								

Обед

2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				850								

Полдник

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,8	6,4	38,8	205	0,1	0,5	0,0	7,0	123,5	132,0	124,9	1,2
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				293								

Среда

Завтрак

1 смена

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
----------	---	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

630 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				536								

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				822								

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,0	3,1	6,2	166	0,1	1,8	5,9	0,8	240,3	156,5	40,2	0,3
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	92,8	29,5	1,1
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				807								

Полдник

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	0,1	1,4	40,2	7,4	124,3	122,4	20,4	0,5
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				297								

Четверг

Завтрак

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
1351 М-02	Хачапури с сыром	60	5,0	5,7	26,0	174	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				566								

Обед

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
401 М-04	Тфтели (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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				833								

Обед

2 смена

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	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	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				814								

Полдник

233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				269								

Пятница

Завтрак

1 смена

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
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
		550				536								

Обед

129 П-18	Суп-лапша домашняя	250	6,9	6,4	23,1	170	0,1	0,5	82,7	2,7	350,0	93,4	14,7	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	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
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	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
		890				877								

2 смена

Обед														
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
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	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
		890				836								

Полдник

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,8	6,3	30,1	194	0,1	0,5	0,4	6,8	119,7	136,5	129,5	0,5
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	20	1,5	0,6	10,0	48	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		420				282								