

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" " "



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №34"

Ю.С. Дроздова

" " " 2025 г

Примерное меню на 4 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД, МО, СВО, ТЖС, Соц.гост.) в МБОУ СОШ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Неделя №1

Понедельник

Завтрак 1 смена

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
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
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.	Печенье\ вафли	20	0,4	0,4	9,8	85	0,0	10,0	5,0	0,2	15,0	11,0	9,0	2,2
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	25	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		550				618								

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
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								

Вторник

Завтрак 1 смена

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
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
		550				643								

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								

Среда

Завтрак 1 смена

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
		550				648								

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
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				884								

Четверг

Завтрак 1 смена

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	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550				664								

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
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								

Пятница

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
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
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
		550				520								

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
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								

Примерное меню на 4 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД, МО, СВО, ТЖС, Соц.гост.) в МБОУ СОШ 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1 смена

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,0	2,5	175	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
		550				625								

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								

Вторник

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
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
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	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		550				550								

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								

Среда

Завтрак 1 смена

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
		550				639								

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								

Четверг

Завтрак 1 смена

355 П-18	Запеканка из пчени	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
		550				668								

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
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								

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
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
470 П-18	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	89	0,1	1,4	40,1	0,1	123,0	180,6	28,1	0,2
		720				532								

Обед 2 смена

100 П-18	Рассольник "Ленинградский" (перловка) 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
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
		840				887								

Примерное меню на 4 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД, МО, СВО, ТЖС, Соц.гост.) в МБОУ СОШ г.Бийска с 31 марта 2025г.

Примерное меню на 4 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД, МО, СВО, ТЖС, Соц.гост.) в МБОУ СОШ г.Бийска с 31 марта 2022г.														
№ 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 №3														
Понедельник														
Завтрак 1 смена														
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
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
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.	Печенье\ вафли	20	0,4	0,4	9,8	85	0,0	10,0	5,0	0,2	15,0	11,0	9,0	2,2
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	25	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		550				564								
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	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 пшениная 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	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				825								
Вторник														
Завтрак 1 смена														
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	1,3
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	1,3
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	0,0
		550				658								
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	2,2
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	2,2
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	1,1
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	0,0
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	1,1

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								

Среда

Завтрак 1 смена

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
		550				648								

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								

Пятница

Завтрак 1 смена

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
		550				697								

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								

Пятница

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
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
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
		550				520								

Обед 2 смена

96 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								

Примерное меню на 4 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД, МО, СВО, ТЖС, Соц.гост.) в МБОУ СОШ 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 №4

Понедельник

Завтрак 1 смена

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,8	16,0	2,5	198	0,0	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	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	0,0	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	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	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550				648									

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	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	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	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	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	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	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				841									

Вторник

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
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
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
		550				534								

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	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								

среда

Завтрак 1 смена

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
		550				647								

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
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								

четверг

Завтрак 1 смена

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
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
		550				669								

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								

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
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
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
		620				525								

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
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								