

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.



Согласовано: ОШШОБГАЭЗОбА
 Директор МБОУ "СОШ №34"
 Ю.С. Дроздова

" " " 2025 г

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 4 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска с 31 марта 2025 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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

Первые блюда														
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
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
Вторые блюда														
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
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

Гарниры

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
302 М-04	Каша пшенная 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

Молочные блюда

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
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

Напитки

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
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

Дополнительно

Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
-----------	-----------------------------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

Вторник

Первые блюда

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
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

Вторые блюда

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
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

Гарниры

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
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

Молочные блюда

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
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

Напитки

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
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

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
-----------	-----------------------------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

Среда

Первые блюда

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
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

Вторые блюда

328 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
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

Гарниры

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
----------	----------------------------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	-------	-----

Молочные блюда

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,0	7,5	45,0	267	0,1	0,6	0,0	8,4	147,5	168,6	160,5	0,5

Напитки

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
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
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

Дополнительно

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
----------	-----------------------------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

Четверг

Первые блюда

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
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

Вторые блюда

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
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
Гарниры														
105 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
377,300 П-18	Сложный гарнир (поре 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
Молочные блюда														
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
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
Напитки														
609 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
494 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
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
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Пятница														
Первые блюда														
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
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
Вторые блюда														
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
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
Гарниры														
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
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
Молочные блюда														
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
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
Напитки														
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
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
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 4 недели для организации горячего питания обучающихся в МБОУ СОШ г.Бийска с 31 марта 2025 г.

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

Неделя №2 Понедельник

Первые блюда															
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	
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	
Вторые блюда															
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	
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	
Гарниры															
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	
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	
Молочные блюда															
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	
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	
Напитки															
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	
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	
Дополнительно															
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6	
Вторник															
Первые блюда															
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	
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	
Вторые блюда															
328 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	
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	240	16,0	12,6	37,0	410	0,1	0,9	0,0	7,9	12,0	186,1	46,3	1,8	
Гарниры															
237 П-18	Рис с овощами	180	4,6	4,9	37,7	214	0,1	2,0	0,0	1,0	67,0	100,7	35,2	0,6	
Молочные блюда															
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1	
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	

Напитки														
404 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
690 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
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
Дополнительно														
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Среда

Первые блюда														
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
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
Вторые блюда														
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
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
Гарниры														
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
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
Молочные блюда														
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
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

Напитки

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
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
Дополнительно														
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Четверг

Первые блюда														
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	146	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	175	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
Вторые блюда														
355 П-18	Запеканка из печени	100	16,4	6,2	14,4	190	0,1	9,0	6,7	4,5	49,2	292,8	23,4	5,8
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
Гарниры														
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	265	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	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
Молочные блюда														
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
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
Напитки														

405 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
404 П-18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	63	0,0	0,7	19,0	1,0	1,0	102,0	76,5	12,6	0,1
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	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
----------	-----------------------------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

Пятница

Первые блюда

120 П-18	Суп-лапша домашняя	250	6,9	6,4	23,1	170	0,1	0,5	82,7	2,7	2,7	350,0	93,4	14,7	1,2
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5

Вторые блюда

451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1

Гарниры

389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
----------	-------------------------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	-------	------	-----

Молочные блюда

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	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6

Напитки

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
----------	---------------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Дополнительно

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	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
470 П-18	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	89	0,1	1,4	40,1	0,1	0,1	123,0	180,6	28,1	0,2

№ порции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества						Энерг. Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б		Ж		У			В1	С	А	РР	К	Р	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 №3

Понедельник

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
116 П-18	Первые блюда	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
104 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
	Щи из свежей капусты с картофелем													

Вторые блюда

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
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
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

Гарниры

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
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
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

Молочные блюда

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
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
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

Напитки

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
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
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

Дополнительно

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Вторник

Первые блюда

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
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
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

Вторые блюда

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
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
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

Гарниры

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энерг. Ккал	В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
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
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

Молочные блюда

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
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
Напитки														
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
405 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
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
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Среда

Первые блюда														
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
116 П-18	Суп картофель 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
Вторые блюда														
328 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
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
Гарниры														
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
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
Молочные блюда														
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,0	7,5	45,0	267	0,1	0,6	0,0	8,4	147,5	168,6	160,5	0,5
Напитки														
401 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
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
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Четверг

Первые блюда														
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
100 П-18	Рассольник "Пенningradский" (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
Вторые блюда														
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	240	16,0	12,6	37,0	410	0,1	0,9	0,0	7,9	12,0	186,1	46,3	1,8
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
Гарниры														
377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картофель.,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
Молочные блюда														
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

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
Напитки														
601 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
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
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
Дополнительно														
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Пятница

Первые блюда

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
06 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

Вторые блюда

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
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

Гарниры

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
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

Молочные блюда

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
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

Напитки

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
----------	---------------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Дополнительно

Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
-----------	-----------------------------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 4 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска с 31 марта 2025 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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

Первые блюда

05 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
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

Вторые блюда

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
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

Гарниры

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
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

Молочные блюда

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
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

Напитки

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
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

Дополнительно

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
----------	-----------------------------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

Вторник

Первые блюда

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
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

Вторые блюда

328 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
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

Гарниры

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
----------	-----------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----

Молочные блюда

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
----------	--------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	------	-----

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
Напитки														
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
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
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
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Среда														
Первые блюда														
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
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
Вторые блюда														
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
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
Гарниры														
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
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
Молочные блюда														
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
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
Напитки														
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
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
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
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Четверг														
Первые блюда														
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
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
Вторые блюда														
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
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
Гарниры														
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
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
Молочные блюда														

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
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1

Напитки

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
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

Дополнительно

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
----------	-----------------------------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

Пятница

Первые блюда

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
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

Вторые блюда

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
328 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

Гарниры

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
----------	----------------------------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	-------	-----

Молочные блюда

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
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

Напитки

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
*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

Дополнительно

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	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