

Директор МБОУ "СОШ №15" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждаю

Новичкова И.

"30" 08 2024 г.

"11" 08 2024

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся 1-4 классов МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Неделя №1**

**Понедельник**

**Завтрак 1-я смена**

225	Каша молочная жидкая "Дружба" 250 гр (крупа, молоко, сахар)					
369	Котлета куриная 50 гр (птица, хлеб, лук, раст.масло)	250	11,355	8,626	40,776	286,160
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	50	7,300	13,190	5,010	124,060
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>560</b>				<b>615,420</b>

**Обед 2-я смена**

63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана)					
368	Кнели из кур 100 гр (птица филе, лук, соль, рис)	204	2,965	5,546	8,052	114,358
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (мак.изд., сл.масло)	100	15,529	14,716	10,249	275,100
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>714</b>				<b>805,118</b>

**Вторник**

**Завтрак 1-я смена**

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>510</b>				<b>654,790</b>

**Обед 2-я смена**

102	Суп гороховый 200 гр (бульон гов., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло)					
324	Азу 250 гр (картофель, свинина, лук, раст.масло, конс.огурцы, том.паста)	200	4,669	5,719	11,900	139,780
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
		40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>710</b>				<b>724,469</b>

**Среда**

**Завтрак 1-я смена**

290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>510</b>				<b>621,650</b>

**Обед 2-я смена**

92	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т. паста, раст. масло)	204	2,677	7,512	25,438	180,068
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл. масло)	100	17,606	5,586	6,388	144,698
207	Рис припущенный 150 гр (рис, сл. масло)	150	3,415	4,070	25,301	223,980
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>714</b>				<b>807,306</b>

**Четверг**

**Завтрак 1-я смена**

229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т. паста, р. масло)	100	9,750	4,950	3,800	105,000
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл. масло)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>510</b>				<b>510,768</b>

**Обед 2-я смена**

127	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица, картф, морковь, лук, мак. изделия, р. масло)	200	3,669	8,153	11,018	142,800
260	Гуляш 100 гр (свинина, р. масло, лук, т. паста, мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
198	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох, сл. масло)	150	12,460	3,764	27,488	196,040
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, саха)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>710</b>				<b>808,696</b>

**Пятница**

**Завтрак 1-я смена**

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар)	205	6,040	7,270	34,290	227,160
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, рис, яйцо, сахар, повидло)	60	10,200	3,870	11,760	123,190
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>525</b>				<b>613,340</b>

**Обед 2-я смена**

96	Рассольник "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, конс. огурец, крупа перловая, морковь, лук, раст. масло)	204	3,035	7,654	22,865	172,405
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, мясо, морковь, лук, т. паста, раст. масло) Mor289	250	14,306	17,556	25,602	341,180
491	Компот из кураги 200 гр (сахар, курага)	200	0,676	0,0	22,200	90,320
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>714</b>				<b>751,105</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

## Неделя №2

### Понедельник

#### Завтрак 1-я смена

233	Каша молочная рисовая 250 гр (крупа манная,молоко,сахар)	250	7,380	10,680	40,110	308,570
72	Сыр порциями 15 гр	15	3,510	4,500	0,0	55,650
499	Сок фруктовый 200 гр	200	0,500	0,1	10,100	43,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>525</b>				<b>554,420</b>

#### Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клёцками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо)	200	3,341	8,211	13,580	162,410
290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,раст.масло)	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая,сл.масло)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон,сахар)	200	0,160	0,000	14,990	60,640
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>710</b>				<b>784,700</b>

### Вторник

#### Завтрак 1-я смена

369	Котлета куриная 50 гр (птица,хлеб,лук,р.масло)	50	7,300	13,190	5,010	124,060
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая,сл.масло)	150	4,350	7,290	30,800	206,500
461	Какао с молоком 200 гр (сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Яблоко 120 гр	120	0,480	0,480	11,760	54,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>580</b>				<b>644,760</b>

#### Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,карт,морковь,лук,т.паста,р.масло)	204	2,885	7,568	12,384	148,958
265	Плов 250 гр (мясо,рис,лук,морковь,т.паста,раст.масло)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>714</b>				<b>757,678</b>

### Среда

#### Завтрак 1-я смена

324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
491	Компот из кураги 200 гр (курага,сахар)	200	0,676	0,000	22,200	90,320
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>510</b>				<b>559,219</b>

#### Обед 2-я смена

101	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста)	204	2,965	5,546	8,052	114,358
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень,лук,сл.масло,сметана)	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200

714

722,018

**Четверг****Завтрак 1-я смена**

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста)	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>510</b>				<b>695,610</b>

**Обед 2-я смена**

92	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	204	2,677	7,512	25,438	180,068
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр	110	19,879	9,491	13,891	220,499
553	Сложный гарнир 150 гр (капуста, картофель, морковь, толокно, т.паста, сл.масло)	150	4,283	4,807	17,023	128,278
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>724</b>				<b>791,835</b>

**Пятница****Завтрак 1-я смена**

258	Макароны с сыром 200 гр (макар. изделия, сыр, сл.масло)	200	12,300	10,000	35,900	283,000
278	Запеканка из творога с повидлом 50/10 гр (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сл.масло)	60	9,220	3,820	9,180	108,000
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
		<b>500</b>				<b>605,390</b>

**Обед 2-я смена**

102	Суп гороховый 200 гр (бульон, картофель, горох, лук, морковь, р.масло)	200	4,669	5,719	11,900	139,780
297	Рыба тушенная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р.масло)	100	14,128	3,599	2,444	174,550
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл.масло)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>710</b>				<b>713,098</b>

Согласовано:

Директор МБОУ "Школа" \_\_\_\_\_ " г.Бийска

Директор ООО "Школа" \_\_\_\_\_

Утверждено:

Новичкова И.А.

"30" \_\_\_\_\_ 2024 г.

2024 г.

Примерное десятидневное меню для организованного горячего питания обучающихся 5-11 классов МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Неделя №1</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
225	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар)	205	6,550	8,330	35,090	241,110
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
		<b>595</b>				<b>620,760</b>
<b>Завтрак 1-я смена (комплекс 2)</b>						
127	Суп-папша домашняя 250 гр (Филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,185
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мог171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>790</b>				<b>890,471</b>
<b>Обед 2-я смена</b>						
63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана) СТН63	255	5,077	8,199	10,045	134,750
368	Кнели из кур 100 гр (Филе птицы, лук, рис) СТН368	100	15,529	14,726	10,249	275,100
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мог203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,000
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>895</b>				<b>888,700</b>
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
		<b>580</b>				<b>644,490</b>
<b>Завтрак 1-я смена (комплекс 2)</b>						
96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Мог96	255	3,791	9,567	16,098	193,958

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>765</b>				<b>804,678</b>

**Обед 2-я смена**

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
324	Азу 250 гр (картофель, свинина, лук, раст.масло, конс.огурцы, том.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>860</b>				<b>816,279</b>

**Среда**

**Завтрак 1-я смена**

231	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН231	205	6,330	8,900	25,490	207,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		<b>565</b>				<b>481,000</b>

**Завтрак 1-я смена (комплекс 2)**

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108	250	4,101	10,024	16,948	200,450
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мог171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>790</b>				<b>865,570</b>

**Обед 2-я смена**

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) ЕСТ307	100	17,606	5,586	6,388	144,698
207	Рис припущенный 180 гр (крупа рис, сл.масло) СТН207	180	4,460	6,530	45,300	258,060
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал) Мог477	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>895</b>				<b>870,168</b>

**Четверг**

**Завтрак 1-я смена**

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	16,200	67,000
		<b>595</b>				<b>608,610</b>

**Завтрак 1-я смена (комплекс 2)**

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	255	3,597	9,459	14,961	184,180
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>795</b>				<b>752,180</b>

**Обед 2-я смена**

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,185
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло) Мор198	180	20,200	4,490	44,640	288,150
247	Овощи натуральные соленые 100гр С.Р.247	100	0,800	0,100	2,300	13,000
485	Компот из яблоч с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>890</b>				<b>990,191</b>

**Пятница**

**Завтрак 1-я смена**

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, яйцо, рис, повидло, сахар) ЕСТ 283	60	10,200	3,870	11,760	123,190
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
		<b>625</b>				<b>632,840</b>

**Завтрак 1-я смена (комплекс 2)**

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картоф, морковь, лук, т.паста, сметана) СТН63	255	5,077	8,199	10,045	134,750
369	Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, сл.масло) СТН369	100	14,600	16,600	10,020	248,120
139	Капуста тушеная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор139	180	3,670	6,624	14,200	138,600
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>795</b>				<b>728,670</b>

**Обед 2-я смена**

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Мор96	255	3,791	9,567	16,098	193,958
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор289	250	14,306	17,556	25,602	341,180
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	90,320
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>865</b>				<b>839,078</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

## Неделя №2

### Понедельник

#### Завтрак

233	Каша молочная рисовая жидкая 200/5 гр (рис, молоко, сахар, сл.масло) ЕСТ233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300
498	Сок фруктовый 200 гр ЕСТ498	200	0,500	0,100	10,100	43,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		595				631,530

#### Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо,рис,лук,сметана,т.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		800				889,939

#### Обед

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108	250	4,101	10,024	16,948	200,450
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон, сахар) ЕСТ485	200	0,160	0,000	14,990	60,640
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		890				885,710

### Вторник

#### Завтрак

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
461	Какао с молоком 200 гр (сахар, молоко, какао порошок) ЕСТ461	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		565				553,780

#### Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,185
369	Котлета куриная 100 гр (птица,хлеб,лук,р.масло)	100	14,600	16,600	10,020	248,120
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мор171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		790				922,005

#### Обед

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	255	3,597	9,459	14,961	189,180
----	--	-----	-------	-------	--------	---------



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

## Неделя №2

### Понедельник

#### Завтрак

233	Каша молочная рисовая жидкая 200/5 гр (рис, молоко, сахар, сл.масло) ЕСТ233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300
498	Сок фруктовый 200 гр ЕСТ498	200	0,500	0,100	10,100	43,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		595				631,530

#### Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо,рис,лук,сметана,т.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		800				889,939

#### Обед

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108	250	4,101	10,024	16,948	200,450
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон, сахар) ЕСТ485	200	0,160	0,000	14,990	60,640
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.П. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		890				885,710

### Вторник

#### Завтрак

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
461	Какао с молоком 200 гр (сахар, молоко, какао порошок) ЕСТ461	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
		565				553,780

#### Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,185
369	Котлета куриная 100 гр (птица,хлеб,лук,р.масло)	100	14,600	16,600	10,020	248,120
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мор171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		790				922,005

#### Обед

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	255	3,597	9,459	14,961	189,180
----	--	-----	-------	-------	--------	---------

**Обед**

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо,рис,лук,сметана,т.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
553	Сложный гарнир 180 гр (капуста,картофель,морковь,мотоко,т.паста,сл.масло)	180	5,052	5,106	18,918	141,496
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
247	Овощи натуральные соленые 100гр С.Р.247	100	0,800	0,100	2,300	13,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>905</b>				<b>827,335</b>

**Пятница****Завтрак**

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
		<b>560</b>				<b>565,490</b>

**Завтрак 1-я смена (комплекс 2)**

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН63	255	2,090	6,330	10,640	107,830
327	Жаркое по-домашнему 250 гр (птица,картофель,лук,морковь,раст.масло) ЕСТ327	250	17,137	25,134	20,200	381,390
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>765</b>				<b>694,420</b>

**Обед**

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
297	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,мука,сметана,р.масло)	100	14,128	3,599	2,444	174,550
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		<b>890</b>				<b>878,060</b>

Согласовано:

Директор МБОУ " СОШ № 15 " г.БийскаДиректор ООО "Школа" Шоф

Утверждено:

Новичкова И.А.

" 30 " 08 " 2024 г." 30 " 08 " 2024 г.

**Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся с ОВЗ МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2024 г.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Неделя №1****Понедельник****Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

225	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар)	205	6,550	8,330	35,090	241,110
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

**Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи**

260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая, сл.масло)	150	4,350	7,290	30,800	206,500
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

**Обед 2-я смена 1-й приём пищи**

63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана)	204	2,965	5,546	8,052	114,358
368	Кнели из кур 100 гр (птица филе, лук, соль, рис)	100	15,529	14,716	10,249	275,100
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (мак.изд., сл.масло)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

**Обед 2-я смена 2-й приём пищи**

102	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

**Вторник****Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

**Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи**

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

**Обед 2-я смена 1-й приём пищи**

102	Суп гороховый 200 гр (бульон гов., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло)	200	4,669	5,719	11,900	139,780
324	Азу 250 гр (картофель, свинина, лук, раст.масло, конс.огурцы, том.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

**Обед 2-я смена 2-й приём пищи**

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

**Среда****Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овоци)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>						
56	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица,картофель,морковь,лук,макар.изделия,раст.масло)	200	3,669	8,153	11,018	142,800
260	Гуляш 100гр СР260(свинина,мас.раст,лук,том.п,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 150гр Мог.IV 171(крупа перловая,масло сливочное)	150	4,350	7,290	30,800	206,500
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>						
109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>						
233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>						
37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) СТН37	200	2,677	7,512	8,438	131,688
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>						
233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>						
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мог203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>						

96	Рассольник "Ленинградский"со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, конс.огурец, крупа перловая, морковь,лук,раст.масло) Мор96	204	3,035	7,654	12,865	156,122
289	Рагу из птицы 250 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	250	14,306	17,556	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар,лимоны) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>						
112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Неделя №2</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>						
233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
209	Биточек куриный 90 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	90	13,200	14,940	9,020	223,300
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>						
95	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТН95	204	2,885	7,568	12,384	168,958
364	Птица в соусе с томатом 100 гр ЕСТ 364(птица,морковь,лук,томат)	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>						
233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>						
181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
208	Кнели из кур 90 гр СТН 208 (птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр СТН130 (крупа горох,сл.масло)	150	12,460	3,764	27,488	196,040
461	Какао с молоком 200 гр ЕСТ461(сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>						
46	Суп картофельный с клёцками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо) СТН46	200	3,341	8,211	13,580	162,410
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина,рис,лук,смета,том.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
139	Капуста тушеная 150 гр Мор.139 (Капуста,морковь,лук,томат-я паста,масло раст)	150	3,050	5,520	11,800	115,500
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>						
181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>						
109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мог71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>						
63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста) СТН63	204	2,965	5,546	8,052	114,358
255	Печень по-строгановски 100гр Мог.255 (печень,лук,масло слив,сметана,мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом150 гр Мог.203(макаронные изделия,масло сливочное)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>						
109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>						
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
553	Сложный гарнир 150 гр СР553(капуста,картоф,морковь,молоко,томат.паста.масло слив)	150	4,283	4,807	17,023	128,278
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>						
125	Суп гороховый 200 гр (бульон,картофель,горох,лук,морковь,раст.масло) ЕСТН125	200	4,669	5,719	11,900	139,780
265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>						
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>						
258	Макаронны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>						
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мог229	100	9,750	4,950	3,800	105,000
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980

283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

**Обед 2-я смена 1-й приём пищи**

37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) СТН37	204	2,677	7,512	8,438	131,688
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307	100	12,600	1,500	5,370	87,000
374	Картофельное пюре 150 гр Мог128 (картофель,молоко,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

**Обед 2-я смена 2-й приём пищи**

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000

Согласовано:

Директор МБОУ " СОШ № 75 " г.БийскаДиректор ООО "Школа" Шоф

Утверждено:

Новичкова И.А.

" 20 " 08 2024 г." 20 " 08 2024 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся, нуждающихся в соц. поддержке (ТЖС), из малообеспеченных семей за счёт целевой субсидии в рамках ВЦП (МО) и обучающихся из семей призванных на военную службу ВС РФ по мобилизации или заключивших контракт, детей из многодетных семей в МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Неделя №1</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мор171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов.,капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана) СТН63	255	5,077	8,199	10,045	134,750
368	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН368	100	15,529	14,726	10,249	275,100
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,раст.масло,конс.огурцы,том.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307	100	17,606	5,586	6,388	144,698
207	Рис припущенный 180 гр (крупа рис, сл.масло) СТН207	180	4,460	6,530	45,300	258,060
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода,сахар,крахмал) Мор477	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000



	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,185
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло) Мор198	180	20,200	4,490	44,640	288,150
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
369	Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, сл.масло) СТН369	100	14,600	16,600	10,020	248,120
139	Капуста тушеная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор139	180	3,670	6,624	14,200	138,600
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Мор96	255	3,791	9,567	16,098	193,958
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор289	250	14,306	17,556	25,602	341,180
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	90,320
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Неделя №2</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо, рис, лук, сметана, т.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
108	Суп картофельный с клёцками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108	250	4,101	10,024	16,948	200,450
290	Птица тушеная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон, сахар) ЕСТ485	200	0,160	0,000	14,990	60,640
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
369	Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, р.масло)	100	14,600	16,600	10,020	248,120
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мор171	180	5,220	8,760	37,000	247,500
461	Какао с молоком 200 гр (сахар, молоко, какао порошок) ЕСТ461	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	255	3,597	9,459	14,961	189,180
265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	90,320
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН63	255	2,090	6,330	10,640	107,830
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана, мука) Мор255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста)	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода,сахар,крахмал) Мор477	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	255	3,337	7,391	11,276	189,350
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо,рис,лук,сметана,т.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
553	Сложный гарнир 180 гр (капуста,картофель,морковь,мотоко,т.паста,сл.масло)	180	5,052	5,106	18,918	141,496
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак 1-я смена</b>						
327	Жаркое по-домашнему 250 гр (птица,картофель,лук,морковь,раст.масло) ЕСТ327	250	17,137	25,134	20,200	381,390
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
<b>Обед 2-я смена</b>						
102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
297	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,мука,сметана,р.масло)	100	14,128	3,599	2,444	174,550
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200

Согласовано:  
Директор МБОУ "СОШ № 45" г.Бийска

Утверждено:  
Директор ООО "Школа" Новичкова И.А.

"30" 09 2024 г.

"30" 09 2024 г.

Примерное меню блюд на свободную продажу МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2024 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
539	Булочка домашняя 50 гр (тесто сдобное,сахар,раст.масло) ЕСТ539	50	3,530	5,900	23,100	160,800
540	Булочка дорожная 50 гр (тесто сдобное,мука,сахар,раст.масло) ЕСТ540	50	3,580	6,600	24,000	170,800
330	Ватрушка с творогом 70 гр (тесто сдобное,творог,сахар) СТН359/330	70	8,399	8,112	29,714	216,735
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто,птица,сыр,сметана,т.паста,конс.огурец,раст.масло) Мор412	100	9,890	16,250	28,300	299,000
335	Пирожок с картофелем 70 гр (тесто сдоб,карт.,лук пас.,масло рас) СТН335/346	70	5,410	4,530	33,700	197,510
338	Шанежка с яблоками 70 гр (тесто сдоб., яблоко, сахар) СТН338	70	3,370	1,980	32,760	166,460
46	Птица жареная (отбивная)100гр СР293	100	20,410	24,820	40,560	468,700
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина,морковь,лук,сметана,раст.масло) ТТК51	70	10,955	4,463	2,735	94,130
<b>Вторник</b>						
772	Булочка с маком 50 гр (тесто сдобное,раст.масло,мак,сахар) СР772	50	4,050	1,550	26,300	137,500
335	Рожок с повидлом 90 гр (тесто сдобное,повидло,сл.масло,сахар) СТН 335	90	6,950	5,830	43,300	253,900
534	Пицца школьная1 100 гр (тесто,птица,сыр,т.паста,яйцо,масло раст) ЕСТ534	100	10,400	10,800	25,800	242,000
30	Хачапури 70 гр ТТК 30 (тесто сдобное.,сыр,масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254
335	Пирожок с капустой 70 гр (тесто сдобное,капуста,лук,масло раст) СТН335/343	70	5,400	4,530	33,700	197,510
	Шанежка с картофелем и сыром 70 гр (тесто,картоф.пюре,сыр)	70	6,155	9,418	46,533	296,515
38	Зразы с яйцом и луком 100гр ТТК38(лук,птица филе,яйцо,хлеб,масло раст)	100	10,670	14,884	11,525	222,540
230	Рыба жареная 100 гр (рыба,мука,раст.масло) Мор230	100	13,800	13,400	4,000	192,720
412	Свинина по-французски 150 гр (свинина,картофель,сметана,лук,сыр,раст.масло) ТТК412	150	14,420	15,199	10,550	237,290
<b>Среда</b>						
774	Булочка сдобная с помадкой 55 гр (тесто сдобное,раст.масло,сахарная пудра) СР774	55	4,000	4,840	31,840	187,000
330	Ватрушка с повидлом 70 гр (тесто сдобное,повидло,масло раст) СР330	70	8,260	3,060	48,770	255,580
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто,птица,сыр,сметана,т.паста,конс.огурец,раст.масло) Мор412	100	9,890	16,250	28,300	299,000
742	Кулебяка с картофелем 115 гр (тесто,картофель,лук,раст.масло) СТН335	115	8,890	7,450	55,390	324,490
34	Улитка с сыром 70 гр ТТК 34(тесто сдоб,сыр,масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254
774	Булочка с помадкой (витая) 100 гр (сдоб.тесто,сах.пудра,раст.) СР774	100	5,781	9,291	58,769	335,490
45	Рулет "Курочка ряба" 90 гр ТТК 45(филе птицы,морковь,рис,лук,сыр,масло раст)	90	13,947	22,672	7,930	297,420
49	Рыба в кляре 70 гр (рыба,тесто сдобное,раст.масло) ТТК49	70	12,043	11,771	7,010	181,816
<b>Четверг</b>						
317	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой 50 гр (тесто сдобное,сахарная пудра,раст.масло) СТН317	50	4,200	8,040	29,530	202,840
534	Пицца школьная1 100 гр (тесто,птица,сыр,т.паста,яйцо,масло раст) ЕСТ534	100	10,400	10,800	25,800	242,000
335	Курник 80 гр (тесто сдобное,карт,лук,птица,раст.масло,сл.масло) СТН335	80	6,180	5,180	38,500	225,733
30	Хачапури 70 гр ТТК 30 (тесто сдобное.,сыр,масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254
335	Рожок с повидлом 90 гр (тесто сдобное,повидло,сл.масло,сахар) СТН 335	90	6,950	5,830	43,300	253,900

772	Булочка с маком (рулетом) 100 гр (тесто сдобное,сахар,мак,раст.масло) СР772	100	8,100	3,100	52,600	275,000
46	Птица жареная (отбивная)100гр СР293	100	20,410	24,820	40,560	468,700
61	Котлета из рубленого минтая 70 гр (рыба,тесто сдобное,раст.масло) ТТК61	70	12,043	6,776	7,010	136,866
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина,морковь,лук,сметана,раст.масло) ТТК51	70	10,955	4,463	2,735	94,130
<b>Пятница</b>						
305	Бантик с корицей 50 гр (тесто сдобное,корица,сахар,раст.масло) СР305	50	3,400	5,850	33,800	201,750
335	Пирожок с повидлом 70 гр (тесто сдобное,повидло,масло раст) СТН335	70	5,400	4,530	33,700	197,510
330	Ватрушка с творогом 70 гр (тесто сдобное,творог,сахар) СТН359/330	70	8,399	8,112	29,714	216,735
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто,птица,сыр,сметана,т.паста,конс.огурец,раст.масло) Мог412	100	9,890	16,250	28,300	299,000
774	Булочка сдобная с шоколадной помадкой 55 гр (тесто сдоб,сахарная пудра,какао,раст.масло) СР774	55	3,831	5,571	33,448	196,103
43	Курица по-французски 150 гр ТТК43 (птица филе,картоф,лук,сметана,сыр,масло раст)	150	15,140	17,239	10,970	261,890
50	Ромштекс 100 гр (свинина,раст.масло,яйцо,хлеб) ТТК50	100	12,337	6,739	0,080	110,240

### Ассортимент буфетной продукции

№ п/п	Наименование изделия
1	2
1	Бонди гематоген 40гр
2	Бонди мармелад 30гр
3	Бонди мармелад 70гр
4	Бонди пирожное 30гр
5	Сок пакетированный 0,2 л
6	Чай пакетированный