

Согласовано:

Директор МБОУ "

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

" 20 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

Неделя №1**Понедельник****Завтрак 1-я смена**

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
		595				620,760

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
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
		790				890,471

Обед 2-я смена

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
		895				888,700

Вторник**Завтрак 1-я смена**

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
		580				644,490

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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
		765				804,678

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
		860				816,279

Среда

Завтрак 1-я смена

231	Каша молочная овсянная 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
		565				481,000

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) 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
		790				865,570

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) 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
		895				870,168

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
		595				608,610

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) Мог229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	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
		795				752,180

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 (крупя горох, сл.масло) Мог198	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 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
		890				990,191

Пятница

Завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупя, 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
		625				632,840

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 тушенная 180 гр (капуста,морковь,лук,т.паста,раст.масло)Мог139	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
		795				728,670

Обед 2-я смена

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупя перловая, морковь, раст.масло) Мог96	255	3,791	9,567	16,098	193,958
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог289	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
		865				839,078

№ 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
----	--	-----	-------	-------	--------	---------

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500
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 пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		865				817,400

Среда

Завтрак

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	90,320
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 пшенично-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
		580				583,820

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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
324	Азу 250 гр (картофель, свинина, лук, р.масло, конс.огурцы, т.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
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
		765				720,857

Обед

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) Мог255	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мог203	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
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
		895				825,600

Четверг

Завтрак

225	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар)	205	6,550	8,330	35,090	241,110
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 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				566,090

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
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) Мог171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
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
		790				886,170

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
		905				827,335

Пятница**Завтрак**

258	Макаронны 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
		560				565,490

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
		765				694,420

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 тушенная 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
		890				878,060