

Утверждено:  
ИП Зайцева О.А.

20 августа 2024 г.



Согласовано:  
Директор МБОУ "СОШ №5"  
Л.М. Сихба

20 августа 2024 г.



Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Байска с 01.09.24 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  | Mg | Ca |
| 1         | 2                              | 3               | 4                | 5 | 6 | 7           | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                   | 13 | 14 | 15 |

**Неделя №1  
Понедельник**

**Салаты**

|         |   |     |       |       |        |         |       |        |        |       |         |        |        |       |
|---------|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 6 Н-09  | Салат "Веснушка"                        | 100 | 1,700 | 5,100 | 12,600 | 101,000 | 0,040 | 13,300 | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 32,800 | 20,500 | 1,020 |
| 5 П-18  | Салат из капусты белокачанной и огурцом | 100 | 1,000 | 6,000 | 3,000  | 70,000  | 0,030 | 17,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 28,000 | 14,000 | 0,500 |
| 18 П-18 | Салат из свежих помидоров и огурцов     | 100 | 1,000 | 6,200 | 3,600  | 74,000  | 0,050 | 13,800 | 30,000 | 0,300 | 207,000 | 31,000 | 17,000 | 0,700 |

**Первые блюда**

|          |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |        |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 125 П-18 | Суп-лапша домашняя          | 250 | 6,800 | 6,325 | 23,100 | 172,100 | 0,080 | 0,500 | 82,700 | 0,014 | 5,408   | 93,425 | 14,700 | 1,200 |
| 113 П-21 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,475 | 3,675 | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500 | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800 | 38,750 | 2,885 |

**Вторые блюда**

|          |                         |     |        |        |       |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|-------------------------|-----|--------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 327 П-18 | Гуляш (свинина)         | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500 | 197,500 | 0,025 | 0,000 | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500 | 2,133 |
| 366 П-18 | Птица отварная с соусом | 100 | 23,750 | 17,500 | 0,000 | 186,000 | 0,037 | 1,500 | 40,000 | 3,388 | 90,555  | 163,750 | 28,000 | 1,700 |
| 428 М-04 | Отбивная куриная        | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400 | 367,875 | 1,400 | 0,000 | 0,000  | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |
| 427 М-04 | Птица «Нежная»          | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400 | 367,871 | 1,400 | 0,000 | 0,000  | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |

**Гарниры**

|          |                             |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|-----------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 202 П-18 | Каша гречневая рассычатая   | 180 | 10,530 | 7,920 | 46,620 | 240,000 | 0,252 | 0,000 | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 168,320 | 5,580 |
| 256 П-18 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660  | 0,540 | 35,478 | 265,600 | 0,066 | 0,000 | 41,154 | 1,847 | 96,936  | 54,450  | 10,838  | 1,292 |
| 202 П-18 | Каша гречневая рассычатая   | 180 | 10,530 | 7,920 | 46,620 | 238,200 | 0,252 | 0,000 | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 168,320 | 5,580 |
| 237 П-18 | Рис с овощами               | 180 | 4,560  | 4,920 | 37,680 | 213,600 | 0,060 | 2,040 | 0,000  | 1,009 | 67,008  | 100,800 | 38,160  | 0,582 |

**Молочные блюда**

|          |                                |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 227 П-18 | Каша манная молочная жидкая    | 200 | 6,200 | 6,800 | 31,200 | 209,000 | 0,078 | 1,380 | 40,200 | 7,400 | 124,300 | 122,400 | 20,400 | 0,462 |
| 233 П-18 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,000 | 6,800 | 28,600 | 189,600 | 0,146 | 1,170 | 37,000 | 0,970 | 107,870 | 100,800 | 37,000 | 0,936 |

**Напитки**

|          |                |     |       |       |        |        |       |       |       |       |        |       |       |       |
|----------|----------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 459 П-18 | Чай с лимонным | 200 | 0,227 | 0,054 | 15,129 | 41,000 | 0,002 | 1,300 | 0,000 | 0,083 | 30,140 | 3,800 | 4,780 | 0,083 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром  | 200 | 0,260 | 0,051 | 15,038 | 40,200 | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 29,250 | 8,240 | 4,400 | 0,048 |

Дополнительно

|           |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

**Вторник**

Салаты

|         |                                    |     |       |        |       |         |       |        |         |       |        |        |        |       |
|---------|------------------------------------|-----|-------|--------|-------|---------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 2 П-18  | Салат витаминный                   | 100 | 1,300 | 6,200  | 6,100 | 85,000  | 0,040 | 13,300 | 0,000   | 0,000 | 0,000  | 32,600 | 20,500 | 1,020 |
| 30 П-18 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,500 | 6,200  | 7,600 | 92,000  | 0,004 | 5,200  | 0,000   | 0,000 | 0,000  | 37,600 | 16,900 | 1,320 |
| 32 Н-99 | "Бабушкин салатик"                 | 100 | 2,900 | 10,500 | 9,900 | 144,000 | 0,020 | 1,400  | 600,000 | 0,249 | 60,700 | 23,600 | 7,600  | 0,800 |

Первые блюда

|          |                                      |     |       |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------|--------------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 100 П-18 | Рассольник "Ленинградский"(перловка) | 250 | 6,288 | 14,125 | 40,475 | 187,000 | 0,124 | 15,500 | 0,000 | 5,465 | 472,538 | 137,313 | 31,288 | 1,504 |
| 104 П-18 | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250 | 2,612 | 7,912  | 13,300 | 146,250 | 0,110 | 39,400 | 0,003 | 5,552 | 440,655 | 106,816 | 32,366 | 1,496 |

Вторые блюда

|          |                                 |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|---------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 328 П-18 | Жаркое по-домашнему(свинина)    | 240 | 20,869 | 16,695 | 25,043 | 371,700 | 0,240 | 13,565 | 20,870 | 2,400 | 448,800 | 253,565 | 63,652 | 4,090 |
| 350 П-18 | Тефтели из мяса с рисом-"ёжики" | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 168,000 | 16,000 | 1,300 |
| 426 М-04 | Котлеты отбивные                | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400  | 367,875 | 1,400 | 0,000  | 0,000  | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |

Гарниры

|          |                     |     |       |       |        |         |       |        |        |       |         |        |        |       |
|----------|---------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 377 П-18 | Пюре картофельное   | 180 | 3,780 | 7,200 | 10,980 | 212,640 | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700 | 29,520 | 1,044 |
| 380 П-18 | Капуста тушеная     | 180 | 3,960 | 6,120 | 14,580 | 129,600 | 0,054 | 25,560 | 30,780 | 0,000 | 0,000   | 79,740 | 41,220 | 1,584 |
| 302 М-04 | Каша пшенная вязкая | 180 | 5,040 | 8,100 | 28,800 | 210,000 | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,800 | 91,800  | 92,700 | 29,520 | 1,044 |

Молочные блюда

|          |                                 |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 226 П-18 | Каша "Дружба"                   | 200 | 5,800 | 6,300 | 30,100 | 180,500 | 0,100 | 0,500 | 0,400  | 6,800 | 119,700 | 136,500 | 129,500 | 0,500 |
| 231 П-18 | Каша кукурузная молочная жидкая | 200 | 6,800 | 6,400 | 38,800 | 205,410 | 0,100 | 0,500 | 0,000  | 7,000 | 123,500 | 132,000 | 124,900 | 1,200 |
| 279 П-18 | Запеканка из творога            | 40  | 8,426 | 2,453 | 6,746  | 92,000  | 0,032 | 0,000 | 20,800 | 0,240 | 50,800  | 84,800  | 8,800   | 0,300 |

Напитки

|          |                             |     |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100  | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 6,240  | 4,400  | 0,045 |
| 699 М-04 | Напиток лимонный            | 200 | 0,180 | 0,090 | 9,630  | 61,900 | 0,009 | 14,850 | 0,000 | 0,090 | 6,750  | 5,700  | 5,400  | 0,261 |
| 495 П-18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,100 | 20,100 | 67,100 | 0,010 | 0,200  | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 19,200 | 14,400 | 0,690 |

Дополнительно

|           |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

**Среда**

Салаты

|         |                               |     |       |       |       |        |       |        |       |       |       |        |        |       |
|---------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 1 П-18  | Салат из капусты белокачанной | 100 | 1,400 | 6,000 | 8,300 | 93,000 | 0,020 | 17,000 | 0,000 | 0,338 | 7,875 | 28,000 | 16,000 | 0,520 |
| 22 П-18 | Салат из моркови и яблок      | 100 | 1,000 | 6,000 | 8,000 | 90,000 | 0,050 | 4,800  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 36,000 | 27,000 | 1,310 |
| 47 П-18 | Винегрет овощной              | 100 | 1,300 | 6,200 | 6,500 | 87,000 | 0,040 | 6,100  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 42,000 | 17,000 | 0,700 |

Первые блюда

|          |  |     |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------|--|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 95 П-18  | Борщ с капустой и картофелем             | 250 | 2,375 | 8,313 | 13,513 | 156,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003 | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |
| 116 П-18 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,413 | 7,925 | 12,563 | 160,000 | 0,134 | 16,250 | 0,014 | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |

#### Вторые блюда

|          |                      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|----------|----------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 375 П-18 | Плов с мясом (птица) | 240 | 15,965 | 12,626 | 37,040 | 374,300 | 0,050 | 0,926 | 0,000 | 7,930 | 12,000  | 186,104 | 46,315 | 1,777 |
| 451 М-04 | Шницель (свинина)    | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111 | 0,000 | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333 | 1,333 |
| 331 П-18 | Бифштекс по-сибирски | 100 | 20,000 | 15,714 | 0,000  | 221,428 | 0,028 | 0,000 | 0,000 | 3,400 | 16,000  | 155,714 | 18,571 | 2,571 |
| 427 М-04 | Отбивная куриная     | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400  | 367,875 | 1,400 | 0,000 | 0,000 | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |

#### Гарниры

|          |                            |     |        |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|----------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 377 П-18 | Пюре картофельное          | 180 | 3,780  | 7,200 | 10,980 | 209,000 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 884,000 | 92,700  | 29,520  | 1,044 |
| 202 П-18 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,530 | 7,920 | 46,620 | 240,000 | 0,252 | 0,000 | 28,800 | 4,171 | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |

#### Молочные блюда

|          |                                |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 233 П-18 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,000 | 6,800 | 28,600 | 199,600 | 0,146 | 1,170 | 37,000 | 0,970 | 107,970 | 150,600 | 37,000  | 0,936 |
| 234 П-18 | Каша рисовая молочная жидкая   | 200 | 5,600 | 6,000 | 36,000 | 214,000 | 0,100 | 0,500 | 0,000  | 6,700 | 118,000 | 134,900 | 128,400 | 0,400 |

#### Напитки

|          |                             |     |       |       |        |        |       |        |       |       |        |       |       |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 491 П-18 | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,200 | 0,100 | 10,700 | 47,000 | 0,010 | 16,500 | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 6,400 | 6,100 | 0,290 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100  | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240 | 4,400 | 0,045 |

#### Дополнительно

|            |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

## Четверг

#### Салаты

|         |                                    |     |       |        |        |         |       |        |         |       |        |        |        |       |
|---------|------------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 6 Н-99  | Салат "Веснушка"                   | 100 | 1,700 | 5,100  | 12,600 | 101,000 | 0,040 | 13,300 | 0,000   | 0,000 | 0,000  | 32,600 | 20,500 | 1,020 |
| 31 П-18 | Салат из свеклы с соевыми огурцами | 100 | 1,300 | 6,100  | 6,200  | 85,000  | 0,020 | 4,700  | 0,000   | 0,000 | 0,000  | 34,900 | 18,200 | 1,120 |
| 32 Н-99 | "Бабушкин салатик"                 | 100 | 2,900 | 10,500 | 9,900  | 144,000 | 0,020 | 1,400  | 600,000 | 0,249 | 60,700 | 23,800 | 7,800  | 0,800 |

#### Первые блюда

|          |                                      |     |       |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------|--------------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 155 М-04 | Суп картофельный с клецками          | 250 | 2,413 | 7,925  | 12,563 | 175,250 | 0,134 | 16,250 | 0,014 | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |
| 100 П-18 | Рассольник "Ленинградский"(перловка) | 250 | 6,288 | 14,125 | 40,475 | 187,000 | 0,124 | 15,500 | 0,000 | 5,465 | 472,538 | 137,313 | 31,288 | 1,504 |

#### Вторые блюда

|          |                              |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 372 П-18 | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571  | 8,856  | 181,400 | 0,071 | 0,856  | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 328 П-18 | Жаркое по-домашнему(свинина) | 240 | 20,869 | 16,695 | 25,043 | 371,700 | 0,240 | 13,565 | 20,870 | 2,400 | 448,800 | 253,565 | 83,652 | 4,090 |
| 426 М-04 | Котлеты отбивные             | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400  | 367,875 | 1,400 | 0,000  | 0,000  | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |
| 430 М-04 | Печень по-стогановски        | 100 | 20,000 | 13,000 | 7,000  | 225,000 | 0,320 | 12,400 | 9,150  | 0,000 | 0,000   | 362,000 | 22,000 | 7,580 |

#### Гарниры

|          |                                |     |        |        |        |         |       |        |        |        |        |         |        |       |
|----------|--------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
| 389 П-18 | Пюре из гороха с маслом        | 180 | 19,740 | 4,387  | 34,841 | 268,000 | 0,394 | 0,000  | 17,538 | 2,868  | 83,496 | 191,938 | 78,464 | 6,037 |
| 379 П-18 | Картофель жареный из отварного | 180 | 4,140  | 15,840 | 14,400 | 216,000 | 0,198 | 22,500 | 0,000  | 13,320 | 40,320 | 102,800 | 35,100 | 1,290 |

**Молочные блюда**

|          |                                 |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 231 П-18 | Каша кукурузная молочная жидкая | 200 | 6,800 | 6,400 | 38,800 | 205,410 | 0,100 | 0,500 | 0,000  | 7,000 | 123,500 | 132,000 | 124,900 | 1,200 |
| 227 П-18 | Каша манная молочная жидкая     | 200 | 6,200 | 6,600 | 31,200 | 209,000 | 0,078 | 1,380 | 40,200 | 7,400 | 124,300 | 122,400 | 20,400  | 0,462 |

**Напитки**

|          |  |     |       |       |        |        |       |       |       |       |        |       |       |       |
|----------|--|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 484 П-18 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,400 | 28,000 | 5,800 | 0,000 | 0,020 |
| 459 П-18 | Чай с лимоном                                | 200 | 0,227 | 0,054 | 15,129 | 41,000 | 0,002 | 1,300 | 0,000 | 0,083 | 30,140 | 8,900 | 4,760 | 0,063 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                                | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240 | 4,400 | 0,045 |

**Дополнительно**

|            |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

**Пятница****Салаты**

|         |                                     |     |       |       |       |        |       |        |        |       |         |        |        |       |
|---------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 2 П-18  | Салат витаминный                    | 100 | 1,300 | 6,200 | 6,100 | 85,000 | 0,040 | 13,300 | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 32,600 | 20,500 | 1,020 |
| 47 П-18 | Винегрет овощной                    | 100 | 1,300 | 6,200 | 6,500 | 87,000 | 0,040 | 6,100  | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 42,000 | 17,000 | 0,700 |
| 18 П-18 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,000 | 6,200 | 3,600 | 74,000 | 0,050 | 13,800 | 30,000 | 0,300 | 207,000 | 31,000 | 17,000 | 0,700 |

**Первые блюда**

|          |                              |     |       |       |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 113 П-21 | Суп картофельный с бобовыми  | 250 | 7,475 | 3,675 | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500  | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800  | 36,750 | 2,685 |
| 95 П-18  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,375 | 8,313 | 13,513 | 156,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003  | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |

**Вторые блюда**

|          |                                  |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 350 П-18 | Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 355 П-18 | Запеканка из печени              | 100 | 16,551 | 6,208  | 14,482 | 190,000 | 0,110 | 8,966  | 6,712  | 4,547 | 49,237  | 293,103 | 23,449 | 5,758 |
| 427 М-04 | Отбивная куриная                 | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400  | 367,875 | 1,400 | 0,000  | 0,000  | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |
| 332 П-18 | Голубцы с мясом и рисом          | 160 | 11,800 | 16,200 | 12,400 | 239,900 | 0,100 | 30,400 | 0,000  | 4,400 | 52,100  | 147,700 | 29,200 | 2,100 |

**Гарниры**

|          |                             |     |       |        |        |         |       |        |        |        |         |         |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 377 П-18 | Пюре картофельное           | 180 | 3,780 | 7,200  | 10,980 | 212,640 | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,500  | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 256 П-18 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660 | 0,540  | 35,478 | 265,600 | 0,066 | 0,000  | 41,184 | 1,847  | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 181 П-18 | Картофель по-французски     | 180 | 5,520 | 15,960 | 44,640 | 278,600 | 0,240 | 39,960 | 6,000  | 12,840 | 57,360  | 140,520 | 52,080 | 1,920 |

**Молочные блюда**

|          |   |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 233 П-18 | Каша пшеничная молочная жидкая            | 200 | 6,000 | 6,800 | 28,600 | 199,800 | 0,146 | 1,170 | 37,000 | 0,970 | 107,970 | 150,600 | 37,000  | 0,936 |
| 232 П-18 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 7,400 | 7,800 | 30,100 | 201,800 | 0,200 | 0,500 | 0,000  | 7,200 | 131,100 | 186,800 | 151,600 | 1,200 |

**Напитки**

|          |                             |     |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 495 П-18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,100 | 20,100 | 67,100 | 0,010 | 0,200 | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 19,200 | 14,400 | 0,690 |
| 459 П-18 | Чай с лимоном               | 200 | 0,227 | 0,054 | 15,129 | 41,000 | 0,002 | 1,300 | 0,000 | 0,083 | 30,140 | 8,900  | 4,760  | 0,063 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240  | 4,400  | 0,045 |

**Дополнительно**

|            |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска с 01.09.24 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       | Mg      | Fe    |
| 1                     | 2                                   | 3               | 4                | 5      | 6      | 7           | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                   | 13      | 14      | 15    |
| <b>Неделя №2</b>      |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| <b>Понедельник</b>    |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| <b>Салаты</b>         |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| 18 П-18               | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100             | 1,000            | 6,200  | 3,600  | 74,000      | 0,050         | 13,800 | 30,000  | 0,300 | 267,000              | 31,000  | 17,000  | 0,700 |
| 22 П-18               | Салат из моркови и яблок            | 100             | 1,000            | 6,000  | 8,000  | 90,000      | 0,050         | 4,600  | 0,000   | 0,000 | 0,000                | 39,000  | 27,000  | 1,310 |
| 32 Н-99               | "Бабушкин салатик"                  | 100             | 2,900            | 10,500 | 9,900  | 144,000     | 0,020         | 1,400  | 600,000 | 0,249 | 60,700               | 23,600  | 7,600   | 0,800 |
| <b>Первые блюда</b>   |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| 155 М-04              | Суп картофельный с клецками         | 250             | 2,413            | 7,925  | 12,563 | 175,250     | 0,134         | 16,250 | 0,014   | 5,408 | 423,413              | 117,725 | 30,421  | 1,561 |
| 104 П-18              | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250             | 2,612            | 7,912  | 13,300 | 146,250     | 0,110         | 39,400 | 0,003   | 5,552 | 440,655              | 106,816 | 32,366  | 1,496 |
| <b>Вторые блюда</b>   |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| 327 П-18              | Гуляш (курица)                      | 100             | 15,830           | 14,166 | 2,500  | 164,300     | 0,025         | 0,000  | 0,000   | 2,300 | 211,000              | 125,000 | 17,500  | 2,133 |
| 350 П-18              | Тефтели с рисом "вжюки"(свинца)     | 100             | 10,000           | 10,000 | 10,000 | 219,900     | 0,040         | 0,000  | 16,000  | 1,100 | 109,000              | 108,000 | 16,000  | 1,300 |
| 427 М-04              | Отбивная куриная                    | 100             | 20,800           | 20,900 | 0,400  | 367,875     | 1,400         | 0,000  | 0,000   | 6,600 | 20,200               | 133,500 | 14,800  | 0,100 |
| 331 П-18              | Бифштекс по-сибирски                | 100             | 20,000           | 15,714 | 0,000  | 221,428     | 0,028         | 0,000  | 0,000   | 3,400 | 16,000               | 155,714 | 18,571  | 2,571 |
| <b>Гарниры</b>        |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| 256 П-18              | Макаронные изделия отварные         | 180             | 6,660            | 0,540  | 35,478 | 265,600     | 0,066         | 0,000  | 41,184  | 1,347 | 96,935               | 54,450  | 10,638  | 1,292 |
| 302 П-18              | Каша гречневая рассыпчатая          | 180             | 10,530           | 7,920  | 46,620 | 240,000     | 0,252         | 0,000  | 28,800  | 4,171 | 297,408              | 246,420 | 186,320 | 5,580 |
| <b>Молочные блюда</b> |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| 227 П-18              | Каша манная молочная жидкая         | 200             | 6,200            | 6,600  | 31,200 | 209,000     | 0,078         | 1,380  | 40,200  | 7,400 | 124,300              | 122,400 | 20,400  | 0,462 |
| 226 П-18              | Каша "Дружба"                       | 200             | 5,600            | 6,300  | 30,100 | 180,500     | 0,100         | 0,500  | 0,400   | 6,800 | 119,700              | 136,500 | 129,500 | 0,500 |
| <b>Напитки</b>        |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| 459 П-18              | Чай с лимоном                       | 200             | 0,227            | 0,054  | 15,129 | 41,000      | 0,002         | 1,300  | 0,000   | 0,083 | 30,140               | 8,900   | 4,790   | 0,063 |
| 457 П-18              | Чай с сахаром                       | 200             | 0,200            | 0,051  | 15,039 | 40,200      | 0,001         | 0,100  | 0,000   | 0,080 | 25,250               | 8,240   | 4,400   | 0,045 |
| <b>Дополнительно</b>  |                                     |                 |                  |        |        |             |               |        |         |       |                      |         |         |       |
| Ком.ловар             | Хлеб пшеничный йодированный         | 30              | 2,280            | 1,356  | 14,760 | 70,500      | 0,034         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 27,900               | 19,500  | 4,200   | 0,330 |

## Вторник

### Салаты

|         |   |     |       |       |       |        |       |        |       |       |       |        |        |       |
|---------|---|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 4 П-18  | Салат из капусты белокачанной и свеклы  | 100 | 1,400 | 6,100 | 5,000 | 81,000 | 0,020 | 14,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 30,000 | 16,000 | 0,830 |
| 47 П-18 | Винегрет овощной                        | 100 | 1,300 | 6,200 | 6,500 | 87,000 | 0,040 | 6,100  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 42,000 | 17,000 | 0,700 |
| 5 П-18  | Салат из капусты белокачанной и огурцом | 100 | 1,000 | 6,000 | 3,000 | 70,000 | 0,030 | 17,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 28,000 | 14,000 | 0,500 |

### Первые блюда

|          |  |     |       |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------|--|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 100 П-18 | Рассольник "Ленинградский"(перловка)     | 250 | 6,288 | 14,125 | 40,475 | 187,000 | 0,124 | 15,500 | 0,000 | 5,465 | 472,538 | 137,313 | 31,288 | 1,504 |
| 116 П-18 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,413 | 7,925  | 12,563 | 160,000 | 0,134 | 16,250 | 0,014 | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |

### Вторые блюда

|          |                               |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|-------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 328 П-18 | Жаркое по-домашнему (свинина) | 240 | 20,869 | 16,695 | 25,043 | 371,700 | 0,240 | 13,565 | 20,870 | 2,400 | 448,800 | 253,565 | 63,652 | 4,090 |
| 372 П-18 | Котлеты из птицы припущенные  | 100 | 15,428 | 9,571  | 8,856  | 181,400 | 0,071 | 0,856  | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 426 М-04 | Котлеты отбивные              | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400  | 367,875 | 1,400 | 0,000  | 0,000  | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |

### Гарниры

|          |                         |     |        |       |        |         |       |       |        |       |        |         |        |       |
|----------|-------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 389 П-18 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 19,740 | 4,387 | 34,841 | 257,900 | 0,394 | 0,000 | 17,538 | 2,958 | 83,496 | 191,958 | 76,464 | 6,037 |
| 237 П-18 | Рис с овощами           | 180 | 4,560  | 4,920 | 37,680 | 213,600 | 0,060 | 2,040 | 0,000  | 1,009 | 67,008 | 100,680 | 35,160 | 0,552 |

### Молочные блюда

|          |                              |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 233 П-18 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,000 | 6,800 | 28,600 | 199,600 | 0,146 | 1,170 | 37,000 | 0,970 | 107,970 | 150,600 | 37,000  | 0,936 |
| 234 П-18 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,600 | 6,000 | 36,000 | 214,000 | 0,100 | 0,500 | 0,000  | 6,700 | 118,000 | 134,900 | 128,400 | 0,400 |

### Напитки

|          |                             |     |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 495 П-18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,100 | 20,100 | 67,100 | 0,010 | 0,200  | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 19,200 | 14,400 | 0,690 |
| 491 П-18 | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,200 | 0,100 | 10,700 | 47,000 | 0,010 | 16,500 | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 6,400  | 6,100  | 0,290 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100  | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240  | 4,400  | 0,045 |

### Дополнительно

|           |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

## Среда

### Салаты

|         |                            |     |       |        |        |         |       |        |         |       |        |        |        |       |
|---------|----------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 6 Н-99  | Салат "Веснушка"           | 100 | 1,700 | 5,100  | 12,600 | 101,000 | 0,040 | 13,300 | 0,000   | 0,000 | 0,000  | 32,600 | 20,500 | 1,020 |
| 28 П-18 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,000 | 6,000  | 11,000 | 102,000 | 0,020 | 5,800  | 0,000   | 0,000 | 0,000  | 29,000 | 16,000 | 1,570 |
| 32 Н-99 | "Бабушкин салатик"         | 100 | 2,900 | 10,500 | 9,900  | 144,000 | 0,020 | 1,400  | 600,000 | 0,249 | 60,700 | 23,600 | 7,600  | 0,800 |

### Первые блюда

|          |                              |     |       |       |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 113 П-21 | Суп картофельный с бобовыми  | 250 | 7,475 | 3,675 | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500  | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800  | 36,750 | 2,685 |
| 95 П-18  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,375 | 8,313 | 13,513 | 156,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003  | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |

**Вторые блюда**

|          |                                  |     |        |        |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|----------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 350 П-18 | Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) | 100 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 219,900 | 0,040 | 0,000  | 16,000 | 1,100 | 109,000 | 108,000 | 16,000 | 1,300 |
| 327 П-18 | Гуляш (курица)                   | 100 | 15,830 | 14,166 | 2,500  | 164,300 | 0,025 | 0,000  | 0,000  | 2,300 | 211,000 | 125,000 | 17,500 | 2,133 |
| 356 П-18 | Печень по-строгановски           | 100 | 20,000 | 13,000 | 7,000  | 225,000 | 0,320 | 12,400 | 9,150  | 0,000 | 0,000   | 362,000 | 22,000 | 7,590 |
| 427 М-04 | Отбивная куриная                 | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400  | 367,875 | 1,400 | 0,000  | 0,000  | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |

**Гарниры**

|          |                             |     |       |        |        |         |       |        |        |        |         |         |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 377 П-18 | Пюре картофельное           | 180 | 3,780 | 7,200  | 10,980 | 212,640 | 0,144 | 4,500  | 35,820 | 1,500  | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 256 П-18 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660 | 0,540  | 35,478 | 265,600 | 0,066 | 0,000  | 41,184 | 1,847  | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 181 П-18 | Картофель по-французски     | 180 | 5,520 | 15,960 | 44,640 | 278,600 | 0,240 | 39,960 | 6,000  | 12,840 | 57,360  | 140,520 | 52,080 | 1,920 |

**Молочные блюда**

|          |   |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |         |       |
|----------|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 232 П-18 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 7,400 | 7,800 | 30,100 | 201,800 | 0,200 | 0,500 | 0,000 | 7,200 | 131,100 | 186,800 | 151,600 | 1,200 |
| 231 П-18 | Каша кукурузная молочная жидкая           | 200 | 6,800 | 6,400 | 38,800 | 205,410 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 7,000 | 123,500 | 132,000 | 124,900 | 1,200 |

**Напитки**

|          |  |     |       |       |        |        |       |       |       |       |        |       |       |       |
|----------|--|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 484 П-18 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,000 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,400 | 28,000 | 5,800 | 0,000 | 0,020 |
| 699 М-04 | Напиток лимонный                             | 200 | 0,100 | 0,000 | 24,200 | 61,900 | 0,002 | 1,300 | 0,000 | 0,083 | 30,140 | 8,900 | 4,760 | 0,063 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром                                | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240 | 4,400 | 0,045 |

**Дополнительно**

|            |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком. товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|------------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

**Четверг****Салаты**

|         |                                     |     |       |       |       |        |       |        |        |       |         |        |        |       |
|---------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 2 П-18  | Салат витаминный                    | 100 | 1,300 | 6,200 | 6,100 | 85,000 | 0,040 | 13,300 | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 32,600 | 20,500 | 1,020 |
| 18 П-18 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,000 | 6,200 | 3,600 | 74,000 | 0,050 | 13,800 | 30,000 | 0,300 | 207,000 | 31,000 | 17,000 | 0,700 |
| 47 П-18 | Винегрет овощной                    | 100 | 1,300 | 6,200 | 6,500 | 87,000 | 0,040 | 6,100  | 0,000  | 0,000 | 0,000   | 42,000 | 17,000 | 0,700 |

**Первые блюда**

|          |                             |     |       |       |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 129 П-18 | Суп-лапша домашняя          | 250 | 6,800 | 6,325 | 23,100 | 172,100 | 0,080 | 0,500  | 82,700 | 0,014 | 5,408   | 93,425  | 14,700 | 1,200 |
| 155 М-04 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,413 | 7,925 | 12,563 | 175,250 | 0,134 | 16,250 | 0,014  | 5,408 | 423,413 | 117,725 | 30,421 | 1,561 |

**Вторые блюда**

|          |                        |     |        |        |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 451 М-04 | Шницель (свинина)      | 100 | 15,444 | 18,889 | 10,000 | 210,300 | 0,556 | 1,111 | 0,000 | 7,489 | 782,211 | 128,667 | 21,333 | 1,333 |
| 330 П-18 | Плов с мясом (свинина) | 240 | 15,965 | 12,626 | 37,040 | 401,000 | 0,050 | 0,926 | 0,000 | 7,930 | 12,000  | 186,104 | 46,315 | 1,777 |
| 426 М-04 | Котлеты отбивные       | 100 | 20,800 | 20,900 | 0,400  | 367,875 | 1,400 | 0,000 | 0,000 | 6,600 | 20,200  | 133,500 | 14,800 | 0,100 |

**Гарниры**

|          |                                |     |        |        |        |         |       |        |        |        |         |         |         |       |
|----------|--------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 202 П-18 | Каша гречневая рассыпчатая     | 180 | 10,530 | 7,920  | 46,620 | 240,000 | 0,252 | 0,000  | 28,800 | 4,171  | 297,408 | 246,420 | 166,320 | 5,580 |
| 207 П-18 | Каша перловая с жареным луком  | 180 | 6,480  | 7,800  | 48,360 | 232,500 | 0,120 | 7,320  | 13,560 | 5,160  | 50,760  | 225,480 | 41,880  | 1,800 |
| 379 П-18 | Картофель жареный из отварного | 180 | 4,140  | 15,840 | 14,400 | 216,000 | 0,198 | 22,500 | 0,000  | 13,320 | 40,320  | 102,600 | 35,100  | 1,296 |

**Молочные блюда**

|          |                              |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 234 П-18 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,600 | 6,000 | 36,000 | 214,000 | 0,100 | 0,500 | 0,000  | 6,700 | 118,000 | 134,900 | 128,400 | 0,400 |
| 227 П-18 | Каша манная молочная жидкая  | 200 | 6,200 | 6,600 | 31,200 | 209,000 | 0,078 | 1,380 | 40,200 | 7,400 | 124,300 | 122,400 | 20,400  | 0,462 |

**Напитки**

|          |                             |     |       |       |        |        |       |        |       |       |        |       |       |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 491 П-18 | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,200 | 0,100 | 10,700 | 47,000 | 0,010 | 16,500 | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 6,400 | 6,100 | 0,290 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100  | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240 | 4,400 | 0,045 |

**Дополнительно**

|           |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|

**Пятница**

**Салаты**

|         |                               |     |       |        |       |         |       |        |         |       |        |        |        |       |
|---------|-------------------------------|-----|-------|--------|-------|---------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 П-18  | Салат из капусты белокочанной | 100 | 1,400 | 6,000  | 8,300 | 93,000  | 0,020 | 17,000 | 0,000   | 0,338 | 7,875  | 28,000 | 16,000 | 0,520 |
| 22 П-18 | Салат из моркови и яблок      | 100 | 1,000 | 6,000  | 8,000 | 90,000  | 0,050 | 4,800  | 0,000   | 0,000 | 0,000  | 39,000 | 27,000 | 1,310 |
| 32 Н-99 | "Бабушкин салатик"            | 100 | 2,900 | 10,500 | 9,900 | 144,000 | 0,020 | 1,400  | 600,000 | 0,249 | 60,700 | 23,600 | 7,600  | 0,800 |

**Первые блюда**

|          |                              |     |       |       |        |         |       |        |        |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 95 П-18  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,375 | 8,313 | 13,513 | 156,370 | 0,088 | 23,154 | 0,003  | 4,238 | 397,305 | 100,441 | 30,591 | 1,605 |
| 113 П-21 | Суп картофельный с бобовыми  | 250 | 7,475 | 3,675 | 16,200 | 211,250 | 0,260 | 0,500  | 20,000 | 6,143 | 629,725 | 94,800  | 36,750 | 2,685 |

**Вторые блюда**

|          |                              |     |        |        |       |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|------------------------------|-----|--------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 372 П-18 | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571  | 8,856 | 181,400 | 0,071 | 0,856 | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 299 П-18 | Рыба тушеная с овощами       | 100 | 10,000 | 3,077  | 6,154 | 159,000 | 0,006 | 1,800 | 5,884  | 0,810 | 240,300 | 156,461 | 40,154 | 0,311 |
| 372 П-18 | Котлеты из птицы припущенные | 100 | 15,428 | 9,571  | 8,856 | 181,400 | 0,071 | 0,856 | 58,428 | 5,800 | 254,000 | 98,286  | 18,856 | 1,386 |
| 331 П-18 | Бифштекс по-сибирски         | 100 | 20,000 | 15,714 | 0,000 | 221,428 | 0,028 | 0,000 | 0,000  | 3,400 | 16,000  | 155,714 | 18,571 | 2,571 |

**Гарниры**

|          |                             |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 256 П-18 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,660 | 0,540 | 35,478 | 257,900 | 0,066 | 0,000 | 41,184 | 1,847 | 96,935  | 54,450  | 10,638 | 1,292 |
| 377 П-18 | Пюре картофельное           | 180 | 3,780 | 7,200 | 10,980 | 212,640 | 0,144 | 4,500 | 35,820 | 1,500 | 684,000 | 92,700  | 29,520 | 1,044 |
| 237 П-18 | Рис с овощами               | 180 | 4,560 | 4,920 | 37,680 | 213,600 | 0,060 | 2,040 | 0,000  | 1,009 | 67,008  | 100,680 | 35,160 | 0,552 |

**Молочные блюда**

|          |                                |     |       |       |        |         |       |       |        |       |         |         |         |       |
|----------|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 226 П-18 | Каша "Дружба"                  | 200 | 5,800 | 6,300 | 30,100 | 180,500 | 0,100 | 0,500 | 0,400  | 6,800 | 119,700 | 136,500 | 129,500 | 0,500 |
| 223 П-18 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,000 | 6,800 | 28,600 | 199,600 | 0,146 | 1,170 | 37,000 | 0,970 | 107,970 | 150,600 | 37,000  | 0,906 |

**Напитки**

|          |                             |     |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
|----------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 599 М-04 | Напиток лимонный            | 200 | 0,100 | 0,000 | 24,200 | 61,900 | 0,002 | 1,300 | 0,000 | 0,083 | 30,140 | 8,900  | 4,760  | 0,063 |
| 495 П-18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,100 | 20,100 | 67,100 | 0,010 | 0,200 | 0,000 | 0,100 | 7,500  | 19,200 | 14,400 | 0,690 |
| 457 П-18 | Чай с сахаром               | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 40,200 | 0,001 | 0,100 | 0,000 | 0,080 | 25,250 | 8,240  | 4,400  | 0,045 |

**Дополнительно**

|           |                             |    |       |       |        |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Ком.товар | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,280 | 1,356 | 14,760 | 70,500 | 0,034 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,900 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
|-----------|-----------------------------|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|



### Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г. - 405стр.2021г-409стр.,Н-1999г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г