

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				288,000								

Вторник**Завтрак****1 смена**

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
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
464 П-18	Кофейный напиток	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020	0,300	9,500	1,000	98,000	38,300	6,300	0,070
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		500				481,600								

Завтрак-2**1 смена**

140 П-18	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,720	5,060	18,840	143,800	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				232,200								

Обед**2 смена**

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,090	6,330	10,640	118,500	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,848	15,312	10,391	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф., капуста туш.)	150	3,200	5,700	10,150	154,000	0,095	9,600	28,450	1,860	624,000	73,650	27,850	1,020
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				705,600								

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				293,810								

Среда**Завтрак****1 смена**

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
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
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		500				567,400								

Завтрак-2**1 смена**

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				288,000								

Обед**2 смена**

116 П-18	Суп картофель с макаронными изделиями	200	1,930	6,340	10,050	128,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337	1,249
451 М-04	Шницель (свинина)	100	8,207	17,357	11,593	210,300	0,500	1,000	0,000	6,740	703,990	115,800	19,200	1,200
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	181,300	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				705,900								

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				302,400								

Четверг**Завтрак****1 смена**

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	8,770	11,300	7,900	181,400	0,064	0,770	52,585	5,220	228,600	88,457	16,970	1,247
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	150	16,450	3,656	29,034	212,000	0,328	0,000	14,615	2,465	69,580	159,965	63,720	5,031
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
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800

Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		510				580,500								

Завтрак-2

1 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				293,810								

Обед

2 смена

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	5,030	11,300	32,380	149,600	0,099	12,400	0,000	4,372	378,030	109,850	25,030	1,203
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		700				727,400								

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				297,400								

Пятница

Завтрак

1 смена

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
63 П-18	Бутерброд с сыром 30/15	45	6,900	9,100	9,900	149,000	0,030	0,100	62,300	0,000	0,000	135,500	13,900	0,370
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,090	18,090	60,400	0,009	0,180	0,000	0,090	6,750	17,280	12,960	0,620
82 П-18	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	7,000	0,000	0,300	8,000	11,000	9,000	2,210
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		545				502,700								

Завтрак-2

1 смена

140 П-18	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,720	5,060	18,840	143,800	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				232,200								

Обед

2 смена

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,000	6,800	11,000	128,178	0,080	19,000	0,003	3,400	318,000	81,000	25,000	1,300
355 П-18	Запеканка из печени	90	14,896	5,587	13,034	173,000	0,099	8,069	6,041	4,092	44,313	263,793	21,104	5,182
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,550	0,450	29,565	215,200	0,055	0,000	34,320	1,539	80,790	45,375	8,865	1,077
82 П-18	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	7,000	0,000	0,300	8,000	11,000	9,000	2,210
459 П-18	Чай с лимоном	180	0,204	0,049	13,616	36,900	0,002	1,170	0,000	0,075	27,126	8,010	4,284	0,057
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		780				743,378								

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		420				290,200								

Примерное меню на 2 недели для учащихся с ОВЗ, 1-4 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 октября 2024 г.

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

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

1 смена

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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,550	0,450	29,565	215,200	0,055	0,000	34,320	1,539	80,790	45,375	8,865
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
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		510				566,600							

Завтрак-2

1 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				297,400							

Обед

2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,090	6,330	10,640	118,500	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893
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
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	181,300	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		710				706,000							

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				268,900							

Вторник**Завтрак****1 смена**

328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652
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
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		500				584,900							

Завтрак-2**1 смена**

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				288,000							

Обед**2 смена**

116 П-18	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	1,930	6,340	10,050	128,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	13,885	8,614	7,970	181,400	0,064	0,770	52,585	5,220	228,600	88,457	16,970
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	150	16,450	3,656	29,034	212,000	0,328	0,000	14,615	2,465	69,580	159,965	63,720
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		710				714,500							

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				302,400							

Среда**Завтрак****1 смена**

350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,848	15,312	10,391	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000
377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф., капуста туш.)	150	3,200	5,700	10,150	154,000	0,095	9,600	28,450	1,860	624,000	73,650	27,850
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
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200

Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		510				580,000							

Завтрак-2

1 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				290,200							

Обед

2 смена

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,000	6,800	11,000	128,178	0,080	19,000	0,003	3,400	318,000	81,000	25,000
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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,550	0,450	29,565	215,200	0,055	0,000	34,320	1,539	80,790	45,375	8,865
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		710				715,678							

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				293,810							

Четверг

Завтрак

1 смена

451 М-04	Шницель (свинина)	100	8,207	17,357	11,593	210,300	0,500	1,000	0,000	6,740	703,990	115,800	19,200
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	181,300	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,180	0,090	9,630	47,000	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		510				584,700							

Завтрак-2

1 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				302,400							

Обед

2 смена

155 М-04	Суп картофельный с клецками	200	1,930	6,340	10,050	125,000	0,107	13,000	0,012	4,326	338,730	94,180	24,336
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
464 П-18	Кофейный напиток	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020	0,300	9,500	1,000	98,000	38,300	6,300
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200
Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		700				735,100							

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				297,400							

Пятница

Завтрак

1 смена

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
550 П-18	Манник	80	4,430	4,123	24,860	178,000	0,037	0,123	45,970	0,000	0,000	63,820	8,860
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,180	0,090	9,630	61,900	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		500				470,100							

Завтрак-2

1 смена

140 П-18	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,720	5,060	18,840	143,800	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				232,200							

Обед

2 смена

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	200	5,980	2,940	12,960	169,300	0,208	0,400	16,000	4,914	503,780	75,840	29,400
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,000	3,077	6,154	169,000	0,006	1,800	5,884	0,810	240,300	156,461	40,154
377 П-18	Пюре картофельное	150	3,150	6,000	9,150	154,000	0,120	3,750	29,850	1,500	684,000	77,250	24,600
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200

Ком.товар	Хлеб ржаной	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		710				705,500							

Полдник 2 смена

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,530	0,600	10,000	48,200	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600
		420				288,000							

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. Тапешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г. - 405стр.2021г - 409стр.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зелёный горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение ко второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путём кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. – проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использование натурального кофе, а так же продуктов, содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включать в меню свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
11. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах под редакцией А.Я. Перевалова, 2018г.
12. Химический состав и энергетическая ценность съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихин, 2007 г.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» (В.А Тутельян)
14. В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.