

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

"27" марта 2025г.



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №5"

П.М. Скиба

"27" марта 2025 г.



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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	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

Неделя №1

Понедельник

Салаты

26 П-18	Салат из свёклы отварной	100	1,4	6,1	8,0	91	0,0	7,7	0,0	0,0	0,0	39,0	20,0	1,3
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7

Первые блюда

116 П-18	Суп картофель с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5

Вторые блюда

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
461 М-04	Тефтели (1 вариант) с соусом 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
427 М-04	Птица «Нежная»	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
302 М-04	Каша пшенная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	220	0,1	4,5	35,8	1,8	91,8	92,7	29,5	1,1

Молочные блюда

230 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6

Напитки

462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	0,7
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

Вторник

Салаты

30 П-18	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,5	6,2	7,6	92	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	37,6	16,9	1,3
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8

Первые блюда

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6

Вторые блюда

350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
355 П-18	Запеканка из печени	100	16,4	6,2	14,4	192	0,1	9,0	6,7	4,5	49,2	292,8	23,4	5,8
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5

Напитки

457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7

Дополнительно

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

Среда**Салаты**

429 П-18	Маринад овощной с томатом	100	1,910	10,000	11,310	141,900	0,043	5,670	0,000	0,000	0,000	56,650	30,380	1,085
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7

Первые блюда

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,0	15,7	0,0	221	0,0	0,0	0,0	3,4	16,0	155,7	18,6	2,6
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	254	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0

Молочные блюда

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

Напитки

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	0,7

457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Четверг														
Салаты														
31 П-18	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0	34,9	18,2	1,1
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144,0	0,0	1,4	0,0	0,3	60,7	23,6	7,6	0,8
Первые блюда														
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
Вторые блюда														
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,0	3,1	6,2	166	0,1	1,8	5,9	0,8	240,3	156,5	40,2	0,3
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
356 П-18	Печень по-строгановски	100	20,0	13,0	7,0	225	0,3	12,4	9,2	0,0	0,0	362,0	22,0	7,6
Гарниры														
385 П-18	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	265	0,0	0,0	32,4	3,0	83,5	98,0	31,9	0,0
377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
379 П-18	Картофель жареный из отварного	180	4,1	15,8	14,4	216	0,2	22,5	0,0	13,3	40,3	102,6	35,1	1,3
Молочные блюда														
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
Напитки														
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	55	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	0,0
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Пятница														
Салаты														
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7
Первые блюда														
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
Вторые блюда														
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
332 П-18	Голубцы с мясом и рисом	160	11,8	16,2	12,4	240	0,1	30,4	0,0	4,4	52,1	147,7	29,2	2,1

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
181 П-18	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,2	9,1	11,3	144	0,1	3,6	53,5	12,8	57,0	96,8	27,0	0,8

Молочные блюда

226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5

Напитки

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г р	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

Неделя №2

Понедельник

Салаты

32 П-18	Салат из свёклы с сыром	100	3,1	8,4	7,0	116	0,0	4,9	20,2	0,0	0,0	74,3	20,8	1,3
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8

Первые блюда

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5

Вторые блюда

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,0	15,7	0,0	221	0,0	0,0	0,0	3,4	16,0	155,7	18,6	2,6

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

Вторник

Салаты

47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7

Первые блюда

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
----------	-----------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	------	------	-----

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
Вторые блюда														
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	240	16,0	12,6	37,0	410	0,1	0,9	0,0	7,9	12,0	186,1	46,3	1,8
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
Гарниры														
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
237 П-18	Рис с овощами	180	4,6	4,9	37,7	214	0,1	2,0	0,0	1,0	67,0	100,7	35,2	0,6
Молочные блюда														
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
Напитки														
464 П-18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	63	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	76,5	12,6	0,1
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Среда														
Салаты														
28 П-18	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	6,0	11,0	102	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	29,0	16,0	1,6
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8
Первые блюда														
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
Вторые блюда														
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
356 П-18	Печень по-строгановски	100	20,0	13,0	7,0	225	0,3	12,4	9,2	0,0	0,0	362,0	22,0	7,6
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
Гарниры														
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	92,8	29,5	1,1
Молочные блюда														
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
Напитки														
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3

457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
----------	---------------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Дополнительно

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

Четверг

Салаты

18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7

Первые блюда

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	146	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	175	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5

Вторые блюда

355 П-18	Запеканка из печени	100	16,4	6,2	14,4	190	0,1	9,0	6,7	4,5	49,2	292,8	23,4	5,8
327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,8	16,0	2,5	198	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	265	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
379 П-18	Картофель жареный из отварного	180	4,1	15,8	14,4	216	0,2	22,5	0,0	13,3	40,3	102,6	35,1	1,3

Молочные блюда

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1

Напитки

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

Дополнительно

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

Пятница

Салаты

32 П-18	Салат из свёклы с сыром	100	3,1	8,4	7,0	116	0,0	4,9	20,2	0,0	0,0	74,3	20,8	1,3
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8

Первые блюда

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

Вторые блюда

451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,0	15,7	0,0	221	0,0	0,0	0,0	3,4	16,0	155,7	18,6	2,6
Гарниры														
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	221	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	92,8	29,5	1,1
Молочные блюда														
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
Напитки														
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
470 П-18	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	89	0,1	1,4	40,1	0,1	123,0	180,6	28,1	0,2

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г р	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

Неделя №3
Понедельник

Салаты

26 П-18	Салат из свёклы отварной	100	1,4	6,1	8,0	91	0,0	7,7	0,0	0,0	0,0	39,0	20,0	1,3
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7

Первые блюда

116 П-18	Суп картофель с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5

Вторые блюда

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
451 М-04	Биточек с соусом	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
302 М-04	Каша пшенная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	220	0,1	4,5	35,8	1,8	91,8	92,7	29,5	1,1

Молочные блюда

226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
230 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1

Напитки

501 П-18	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	20,2	40	0,0	4,0	0,0	0,2	240,0	14,0	8,0	2,8
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

Вторник

Салаты

30 П-18	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,5	6,2	7,6	92	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	37,6	16,9	1,3
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8

Первые блюда

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
----------	---	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-----	-----	-------	-------	------	-----

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
Вторые блюда														
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,8	16,0	2,5	198	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
Гарниры														
377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
Молочные блюда														
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
Напитки														
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	55	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	0,0
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Среда														
Салаты														
429 П-18	Маринад овощной с томатом	100	1,9	10,0	11,3	142	0,0	5,7	0,0	0,0	0,0	56,7	30,4	1,1
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7
Первые блюда														
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
Вторые блюда														
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,0	15,7	0,0	221	0,0	0,0	0,0	3,4	16,0	155,7	18,6	2,6
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
Гарниры														
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
Молочные блюда														
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,0	7,5	45,0	267	0,1	0,6	0,0	8,4	147,5	168,6	160,5	0,5

Напитки

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1

Дополнительно

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

Четверг**Салаты**

31 П-18	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0	34,9	18,2	1,1
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8

Первые блюда

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5

Вторые блюда

330 П-18	Плов с мясом(свинина)	240	16,0	12,6	37,0	410	0,1	0,9	0,0	7,9	12,0	186,1	46,3	1,8
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
356 П-18	Печень по-строгановски	100	20,0	13,0	7,0	225	0,3	12,4	9,2	0,0	0,0	362,0	22,0	7,6

Гарниры

377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
379 П-18	Картофель жареный из отварного	180	4,1	15,8	14,4	216	0,2	22,5	0,0	13,3	40,3	102,6	35,1	1,3

Молочные блюда

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6

Напитки

501 П-18	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	20,2	50	0,0	4,0	0,0	0,2	240,0	14,0	8,0	2,8
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	55	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	0,0
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

Пятница**Салаты**

47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7

Первые блюда

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
Вторые блюда														
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
332 П-18	Голубцы с мясом и рисом	160	11,8	16,2	12,4	240	0,1	30,4	0,0	4,4	52,1	147,7	29,2	2,1
Гарниры														
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
181 П-18	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,2	9,1	11,3	144	0,1	3,6	53,5	12,8	57,0	96,8	27,0	0,8
Молочные блюда														
226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
Напитки														
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г р	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

Неделя №4 Понедельник

Салаты

32 П-18	Салат из свёклы с сыром	100	3,1	8,4	7,0	116	0,0	4,9	20,2	0,0	0,0	74,3	20,8	1,3
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8

Первые блюда

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5

Вторые блюда

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,8	16,0	2,5	198	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
427 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,0	15,7	0,0	221	0,0	0,0	0,0	3,4	16,0	155,7	18,6	2,6

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
230 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

Вторник

Салаты

47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7

Первые блюда

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3

Молочные блюда

233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5

Напитки

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

Среда**Салаты**

28 П-18	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	6,0	11,0	102	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	29,0	16,0	1,6
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,9	10,5	9,9	144	0,0	1,4	0,0	0,2	60,7	23,6	7,6	0,8

Первые блюда

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6

Вторые блюда

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,0	3,1	6,2	166	0,1	1,8	5,9	0,8	240,3	156,5	40,2	0,3
356 П-18	Печень по-строгановски	100	20,0	13,0	7,0	225	0,3	12,4	9,2	0,0	0,0	362,0	22,0	7,6
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	92,8	29,5	1,1
181 П-18	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,2	9,1	11,3	144	0,1	3,6	53,5	12,8	57,0	96,8	27,0	0,8

Молочные блюда

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
Напитки														
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	55	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	0,0
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Дополнительно														
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6

Четверг

Салаты

18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74	0,1	13,8	30,0	0,3	207,0	31,0	17,0	0,7
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	42,0	17,0	0,7

Первые блюда

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5

Вторые блюда

461 М-04	Тефтели (1 вариант) с соусом 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,8	16,0	2,5	198	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,8	20,9	0,4	368	1,4	0,0	0,0	6,6	20,2	133,5	14,8	0,1

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
379 П-18	Картофель жареный из отварного	180	4,1	15,8	14,4	216	0,2	22,5	0,0	13,3	40,3	102,6	35,1	1,3

Молочные блюда

231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,5	8,0	48,5	256	0,1	0,6	0,0	8,7	154,4	165,0	156,1	1,5
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	234	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0

Дополнительно

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

Пятница

Салаты

32 П-18	Салат из свёклы с сыром	100	3,1	8,4	7,0	116	0,0	4,9	20,2	0,0	0,0	74,3	20,8	1,3
---------	-------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	-----

[illegible]

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.,Н-1999г.
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.