

Согласовано:

Директор МБОУ "Школа № 2" г.Бийска

*А. М. М. Бокрова*  
"05" сентября 2022 г.

Утверждено:

Директор ООО "Школа"

Новичкова И.А.



2022 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся 1-4 классов МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2022 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**

**Завтрак 1-я смена**

137	Суп молочный с макаронными изделиями 210 гр (мак изделия, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТ137	210	7,200	5,570	21,724	209,760	0,075	0,600	0,031	1,098	205,050	136,280	21,278	0,434
209	Биточек куриный 50 гр (птица, хлеб, лук, раст.масло) СТН209	50	7,300	13,190	5,010	124,060	0,041	0,900	0,027	3,777	98,740	73,770	9,580	0,808
72	Сыр порциями 15 гр	15	3,510	4,500	0,0	55,650	0,012	0,540	0,015	0,060	0,0	88,500	0,0	0,0
	Сок пакетированный 0,2 л	200	0,0	0,0	11,000	50,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
		<b>715</b>				<b>596,070</b>								

**Обед 2-я смена**

63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана) СТН63	204	2,965	5,546	8,052	114,358	0,071	25,538	0,004	3,861	287,695	70,843	21,372	0,977
208	Кнели из кур 90 гр (птица филе, лук, соль, рис) СТН208	90	11,590	11,921	5,165	177,170	0,054	1,500	0,048	5,410	148,890	116,890	16,124	1,171
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (мак изд., сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	206,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>704</b>				<b>762,978</b>								

**Вторник**

**Завтрак 1-я смена**

255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, масло сл, сметана, мука) СТН255	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,245	21,050	2,886	6,501	39,250	254,580	15,900	5,275
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (замороженные ягоды, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440

606580

606580

606580

606,580

Составлено: 05.07.2018 г.

Согласовано:

**Обед 2-я смена**

125	Суп гороховый 200 гр (бульон гов., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло) ЕСТ125	200	4,669	5,719	11,900	139,780	0,301	11,000	0,0	4,914	503,780	146,950	43,390	2,827
353	Запеканка из печени 90 гр (печень, лук, масло слив, яйцо) ЕСТ353	90	15,584	4,530	7,612	168,670	0,220	19,100	2,572	5,776	46,990	239,640	18,932	4,803
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>700</b>				<b>705,218</b>								

**Среда****Завтрак 1-я смена**

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, т.паста, раст.масло) СР265	250	16,425	19,942	33,205	403,520	0,138	2,250	0,0	5,335	374,590	283,250	65,420	2,554
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>510</b>				<b>610,720</b>								

**Обед 2-я смена**

56	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица, картофель, морковь, лук, макар. изделия, раст.масло)	200	3,669	8,153	11,018	142,800	0,068	5,900	0,005	3,391	179,060	61,940	14,930	0,885
260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586	0,069	1,014	0,001	3,804	229,966	150,322	19,922	1,504
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая, сл.масло) Мог171	150	4,350	7,290	30,800	206,500	0,048	0,0	0,030	1,553	69,640	130,150	16,240	0,759
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода замороженная, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>710</b>				<b>782,086</b>								

**Четверг****Завтрак 1-я смена**

307	Котлета рыбная 90 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) ЕСТ307	90	11,340	1,350	5,130	78,300	0,025	0,780	0,027	0,979	66,530	38,030	9,508	0,343
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>500</b>				<b>532,858</b>								

**Обед 2-я смена**

37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) СТН37	200	2,677	7,512	8,438	131,688	0,057	15,138	0,004	2,869	259,915	66,763	20,192	1,039
401	Пудинг рыбный паровой 90 гр (рыба, хлеб, яйцо, сл.масло) СР401	90	16,635	5,650	6,873	144,582	0,022	0,080	0,045	0,886	44,080	34,150	4,900	0,306
225	Рис прилушенный 150 гр (рис, сл.масло) СТН225	150	3,415	4,070	25,301	223,980	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063



	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>700</b>				<b>707,450</b>								

**Пятница**

**Завтрак 1-я смена**

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупя, молоко, сахар) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160	0,169	0,320	0,040	1,351	174,430	145,700	9,760	1,048
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, рис, яйцо, сахар, повидло) ЕСТ 283	60	10,200	3,870	11,760	123,190	0,020	0,200	0,042	0,925	58,150	103,400	13,148	0,369
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
		<b>505</b>				<b>506,950</b>								

**Обед 2-я смена**

96	Рассольник "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, консервы, огурец, крупа перловая, морковь, лук, раст. масло) Мор96	204	3,035	7,654	12,865	156,122	0,100	12,425	0,003	4,380	384,230	112,950	25,530	1,208
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, мясо, морковь, лук, т. паста, раст. масло) Мор289	250	14,306	17,556	25,602	341,180	0,219	27,023	0,044	7,324	875,574	192,923	49,343	2,393
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар, лимон) СТН282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>714</b>				<b>705,142</b>								

№ 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 №2

### Понедельник

#### Завтрак 1-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (крупа манная,молоко,сахар) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150	0,064	0,320	0,040	1,169	136,080	89,650	15,160	0,403
209	Биточек куриный 50 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	50	7,300	13,190	5,010	124,060	0,041	0,900	0,027	3,777	98,740	73,770	9,580	0,808
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ 72	15	3,510	4,500	0,0	55,650	0,012	0,540	0,015	0,060	0,0	88,500	0,0	0,0
499	Сок фруктовый 200 гр ЕСТ 498	200	0,500	0,100	10,100	43,000	0,400	8,000	0,0	0,460	490,000	36,000	20,000	0,400
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
		<b>510</b>				<b>592,460</b>								

#### Обед 2-я смена

46	Суп картофельный с клецками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо) СТН46	200	3,341	8,211	13,580	162,410	0,107	13,000	0,011	4,326	388,730	94,180	24,334	1,249
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670	0,071	3,798	0,047	5,719	184,854	120,773	20,493	1,265
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая,сл.масло) Мог171	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (замороженные ягоды,сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>710</b>				<b>813,660</b>								

### Вторник

#### Завтрак 1-я смена

208	Кнели из кур 90 гр (птица,лук,раст.масло,рис) СТН208	90	11,590	11,921	5,165	177,170	0,054	1,500	0,048	5,410	148,890	116,890	16,124	1,171
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох,сл.масло) СТН130	150	12,460	3,764	27,488	196,040	0,585	0,0	0,030	2,293	475,990	147,850	57,440	4,589
461	Какао с молоком 200 гр (сахар,молоко,какао порошок) ЕСТ461	200	3,300	2,900	18,500	113,000	0,034	0,440	0,015	0,149	200,010	113,100	20,730	0,692
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>500</b>				<b>633,410</b>								

#### Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТ95	204	2,885	7,568	12,384	168,958	0,075	12,338	0,004	2,983	351,265	76,843	23,632	1,234
279	Тефтели говяжья 90 гр (говядина,рис,раст.масло,лук) СР 279	90	10,820	8,771	8,692	173,010	0,067	2,000	0,554	2,961	190,800	124,100	19,900	1,140



139	Капуста тушеная 150 гр (капуста, морковь, лук, т. паста, раст. масло) Мор139	150	3,050	5,520	11,800	156,500	0,080	84,327	0,002	2,413	383,983	71,084	36,433	1,332
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>704</b>				<b>705,668</b>								

#### Среда

##### Завтрак 1-я смена

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5гр (рис,молоко,сл.масло,сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960	0,043	0,320	0,040	0,852	124,080	104,650	23,260	0,373
266	Яйцо вареное 45 гр ЕСТ 266	45	5,715	5,175	0,315	70,650	0,032	0,0	0,113	0,086	63,000	86,400	5,400	1,125
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>510</b>				<b>497,810</b>								

##### Обед 2-я смена

63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста) СТН63	204	2,965	5,546	8,052	114,358	0,071	25,538	0,004	3,861	287,695	70,843	21,372	0,977
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень,лук,сл.масло,сметана) Мор255	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,245	21,050	2,886	6,501	39,250	254,580	15,900	5,275
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>714</b>				<b>770,808</b>								

#### Четверг

##### Завтрак 1-я смена

260	Гуляш 100 гр (свинина,раст.масло,лук,т.паста) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586	0,069	1,014	0,001	3,804	229,966	150,322	19,922	1,504
553	Сложный гарнир 150 гр (капуста,картофель,морковь,молоко,т.паста,сл.масло) СР553	150	4,283	4,807	17,023	128,278	0,107	42,419	0,018	2,857	485,628	91,771	31,149	1,075
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода замороженная, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>510</b>				<b>561,064</b>								

##### Обед 2-я смена

125	Суп гороховый 200 гр (бульон,картофель,горох,лук,морковь,раст.масло) ЕСТН125	200	4,669	5,719	11,900	139,780	0,301	11,000	0,0	4,914	503,780	146,950	43,390	2,827
-----	--	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-----	-------	---------	---------	--------	-------

265	Плов 250 гр (мясо, рис, лук, морковь, т. паста, раст. масло) CP265	250	16,425	19,942	33,205	403,520	0,138	2,250	0,0	5,335	374,590	283,250	65,420	2,554
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>710</b>				<b>748,500</b>								

**Пятница**

**Завтрак 1-я смена**

258	Макароны с сыром 200 гр (макар. изделия, сыр, сл. масло) ECT258	200	12,300	10,000	35,900	283,000	0,121	0,720	0,050	3,083	77,280	172,890	10,600	1,089
141	Залеканка из творога с повидлом 50/10 гр (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сл. масло) СТН141	50	9,220	3,820	9,180	108,000	0,021	0,290	0,341	0,228	61,943	110,861	11,739	0,280
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
		<b>500</b>				<b>605,390</b>								

**Обед 2-я смена**

37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т. паста, раст. масло) СТН37	204	2,677	7,512	8,438	131,688	0,057	15,138	0,004	2,869	259,915	66,763	20,192	1,039
171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, сл. масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550	0,012	2,040	0,005	0,893	35,850	12,180	5,990	0,150
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл. масло) Mog128	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар, лимон) СТН282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>714</b>				<b>705,646</b>								



Согласовано:

Директор МБОУ "Школа №2" г.Бийска

И.В. Попова  
"31" августа 2022 г.

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.



2022 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся с ОВЗ МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2022 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

## Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

137	Суп молочный с макаронными изделиями 210 гр ЕСТ137	210	7,200	5,570	21,724	209,760	0,075	0,600	0,031	1,098	205,050	136,280	21,278	0,434
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

209	Биточек куриный 90 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	90	13,200	14,940	9,020	223,300	0,066	1,500	0,042	5,538	158,040	117,450	15,220	1,274
225	Рис припущенный 150 гр (рис,сл.масло) СТН225	150	3,415	4,070	25,301	223,980	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 1-й приём пищи

208	Кнели из кур 90гр СТН 208,(птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170	0,054	1,500	0,048	5,410	148,890	116,890	16,124	1,171
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр Мор203 (мак.изд., масло сл.)	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 2-й приём пищи

137	Суп молочный с макаронными изделиями 210 гр ЕСТ137	210	7,200	5,570	21,724	209,760	0,075	0,600	0,031	1,098	205,050	136,280	21,278	0,434
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Вторник

## Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150	0,064	0,320	0,040	1,169	136,080	89,650	15,160	0,403
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

255	Печень по-строгановски 100гр (печень,лук,масло сл,сметана,мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,245	21,050	2,886	6,501	39,250	254,580	15,900	5,275
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мог 171.(крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена 1-й приём пищи**

353	Залежанка из печени 90гр ЕСТ 353 (печень,лук,масло слив,яйцо)	90	15,584	4,530	7,612	168,670	0,220	19,100	2,572	5,776	46,990	239,640	18,932	4,803
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена 2-й приём пищи**

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (гр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150	0,064	0,320	0,040	1,169	136,080	89,650	15,160	0,403
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Среда**

**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960	0,043	0,320	0,040	0,852	124,080	104,650	23,260	0,373
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

**Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи**

265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520	0,138	2,250	0,0	5,335	374,590	283,250	65,420	2,554
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена 1-й приём пищи**

260	Гуляш 100гр СР260(свинина,мас,раст,лук,том.л,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586	0,069	1,014	0,001	3,804	229,966	150,322	19,922	1,504
171	Каша перловая 150гр Мог.IV 171(крупа перловая,масло сливочное)	150	4,350	7,290	30,800	206,500	0,048	0,0	0,030	1,553	69,640	130,150	16,240	0,759
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	85,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена 2-й приём пищи**

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960	0,043	0,320	0,040	0,852	124,080	104,650	23,260	0,373
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

**Четверг**

**Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи**

109	Каша молочная овсяная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380	0,134	0,320	0,040	1,059	179,580	146,150	42,010	0,553
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045



	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>														
307	Котлета рыбная 90 ЕСТ 307 (рыба, морковь, яйцо, молоко, масло слив)	90	11,340	1,350	5,130	78,300	0,025	0,780	0,027	0,979	66,530	38,030	9,508	0,343
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель, молоко, масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
283	Комлот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты, сахар)	200	0,580	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>														
401	Пудинг рыбный паровой 90гр СР 401(филе рыбы, хлеб, яйца, масло слив)	90	16,635	5,650	6,873	144,582	0,022	0,080	0,045	0,886	44,080	34,150	4,900	0,306
225	Рис припущенный 150 СТН 225(рис, масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар, чай листовой, лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>														
109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл. масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380	0,134	0,320	0,040	1,059	179,580	146,150	42,010	0,553
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Пятница**

<b>Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи</b>														
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160	0,169	0,320	0,040	1,351	174,430	145,700	9,760	1,048
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

<b>Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи</b>														
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670	0,071	3,798	0,047	5,719	184,854	120,773	20,493	1,265
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия, сл. масло) МоГ203	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

<b>Обед 2-я смена 1-й приём пищи</b>														
289	Рагу из птицы 250 гр МоГ 289 (картофель, мясо, морковь, лук, т.паст, масло раст)	250	14,306	17,556	25,602	341,180	0,219	27,023	0,044	7,324	875,574	192,923	49,343	2,393
282	Комлот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар, лимоны) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

<b>Обед 2-я смена 2-й приём пищи</b>														
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160	0,169	0,320	0,040	1,351	174,430	145,700	9,760	1,048
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Неделя №2**



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

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150	0,064	0,320	0,040	1,169	136,080	89,650	15,160	0,403
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи**

209	Биточек куриный 90 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	90	13,200	14,940	9,020	223,300	0,066	1,500	0,042	5,538	158,040	117,450	15,220	1,274
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена 1-й приём пищи**

364	Птица в соусе с томатом 100 гр ЕСТ 364(птица,морковь,лук,томат)	100	11,958	16,576	6,450	229,670	0,071	3,798	0,047	5,719	184,854	120,773	20,493	1,265
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена 2-й приём пищи**

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150	0,064	0,320	0,040	1,169	136,080	89,650	15,160	0,403
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

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

102	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшениная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110	0,094	0,320	0,040	1,053	145,020	122,270	18,260	0,651
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи**

208	Кнели из кур 90 гр СТН 208 (птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170	0,054	1,500	0,048	5,410	148,890	116,890	16,124	1,171
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр СТН130 (крупа горох,сл.масло)	150	12,460	3,764	27,488	196,040	0,585	0,0	0,030	2,293	475,990	147,850	57,440	4,589
461	Какао с молоком 200 гр ЕСТ461(сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000	0,034	0,440	0,015	0,149	200,010	113,100	20,730	0,692
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена 1-й приём пищи**

279	Тефтели говяжья 90 гр (говядина,рис,масло раст) СР 279	90	6,800	4,900	8,220	104,720	0,067	2,000	0,554	2,961	190,800	124,100	19,900	1,140
139	Калуста тушеная 150 гр Мор.139 (Калуста,морковь,лук,томат-я паста,масло раст)	150	3,050	5,520	11,800	115,500	0,080	84,327	0,002	2,413	383,983	71,084	36,433	1,332
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220



## Обед 2-я смена 2-й приём пищи

102	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110	0,094	0,320	0,040	1,053	145,020	122,270	18,260	0,651
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Среда

## Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960	0,043	0,320	0,040	0,852	124,080	104,650	23,260	0,373
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

## Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

353	Залежанка из печени 90гр ЕСТ 353 (печень,лук,масло слив,яйцо)	90	15,584	4,530	7,612	168,670	0,220	19,100	2,572	5,776	46,990	239,640	18,932	4,803
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 1-й приём пищи

255	Печень по-строгановски 100гр Мор.255 (печень,лук,масло слив,сметана,мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,245	21,050	2,886	6,501	39,250	254,580	15,900	5,275
203	Макаронные изделия отварные с маслом150 гр Мор.203(макаронные изделия,масло сливочное)	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
283	Комлот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960	0,043	0,320	0,040	0,852	124,080	104,650	23,260	0,373
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

## Четверг

## Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160	0,169	0,320	0,040	1,351	174,430	145,700	9,760	1,048
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586	0,069	1,014	0,001	3,804	229,966	150,322	19,922	1,504
663	Сложный гарнир 150 гр СР563(капуста,картоф,морковь,молоко томат,паста,масло слив)	150	4,283	4,807	17,023	128,278	0,107	42,419	0,018	2,857	485,628	91,771	31,149	1,075
489	Комлот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 1-й приём пищи

265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520	0,138	2,250	0,0	5,335	374,590	283,250	65,420	2,554
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 2-й приём пищи

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160	0,169	0,320	0,040	1,351	174,430	145,700	9,760	1,048
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Пятница

## Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000	0,121	0,720	0,050	3,083	77,280	172,890	10,600	1,089
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мор229	100	9,750	4,950	3,800	105,000	0,019	1,523	0,002	1,000	37,694	11,303	5,423	0,185
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 1-й приём пищи

171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр СТН171 (рыба,морковь,мука,сметана,масло слив)	100	14,128	3,599	2,444	174,550	0,012	2,040	0,005	0,893	35,850	12,180	5,990	0,150
374	Картофельное пюре 150 гр Мор128 (картофель,молоко,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар,лимон) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена 2-й приём пищи

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000	0,121	0,720	0,050	3,083	77,280	172,890	10,600	1,089
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220



Согласовано:

Директор МБОУ "Школа №2" г.Бийска

"1" сентября 2022 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся, нуждающихся в соц. поддержке (ТЖС) и из малообеспеченных семей за счёт целевой субсидии в рамках ВЦП (МО) МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2022 г.

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2022 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
<b>Неделя №1</b>														
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак 1-я смена</b>														
209	Биточек куриный 90 гр (птица, хлеб, лук, раст. масло) СТН209	90	13,200	14,940	9,020	223,300	0,066	1,500	0,042	5,538	158,040	117,450	15,220	1,274
225	Рис припущенный 150 гр (рис, сл. масло) СТН225	150	3,415	4,070	25,301	223,980	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	63,450	27,740	0,589
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
<b>Обед 2-я смена</b>														
208	Кнели из кур 90гр СТН 208.(птица филе, лук, соль, рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170	0,054	1,500	0,048	5,410	148,890	116,890	16,124	1,171
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр МоГ203 (мак. изд., масло сл.)	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
283	Комлот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак 1-я смена</b>														
255	Печень по-строгановски 100гр (печень, лук, масло сл, сметана, мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,245	21,050	2,886	6,501	39,250	254,580	15,900	5,275
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр МоГ 171.(крупа гречневая, масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
489	Комлот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
<b>Обед 2-я смена</b>														
353	Запеканка из печени 90гр ЕСТ 353 (печень, лук, масло слив, яйцо)	90	15,584	4,530	7,612	168,670	0,220	19,100	2,572	5,776	46,990	239,640	18,932	4,803
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель, молоко, масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак 1-я смена</b>														
266	Плов 250гр СР №265мясо, рис, овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520	0,138	2,250	0,0	5,335	374,590	283,250	65,420	2,554
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар, чай листовой, лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена

260	Гуляш 100гр СР260(свинина,мас,раст,лук,том.л,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586	0,069	1,014	0,001	3,804	229,968	150,322	19,922	1,504
171	Каша перловая 150гр Мор. IV 171(крупа перловая,масло сливочное)	150	4,350	7,290	30,800	206,500	0,048	0,0	0,030	1,553	69,640	130,150	16,240	0,759
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Четверг

## Завтрак 1-я смена

307	Котлета рыбная 90 ЕСТ 307 (рыба,морковь,яйцо,молоко,масло слив)	90	11,340	1,350	5,130	78,300	0,025	0,780	0,027	0,979	66,530	38,030	9,508	0,343
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена

401	Пудинг рыбный паровой 90гр СР 401(филе рыбы,хлеб,яйца,масло слив)	90	16,635	5,650	6,873	144,582	0,022	0,080	0,045	0,886	44,080	34,150	4,900	0,306
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Пятница

## Завтрак 1-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670	0,071	3,798	0,047	5,719	184,854	120,773	20,493	1,265
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена

289	Рагу из птицы 250 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	250	14,306	17,556	25,602	341,180	0,219	27,023	0,044	7,324	875,574	192,923	49,343	2,393
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар,лимоны) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Неделя №2

## Понедельник

## Завтрак 1-я смена

309	Биточек куриный 90 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	90	13,200	14,940	9,020	223,300	0,066	1,500	0,042	5,538	158,040	117,450	15,220	1,274
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

## Обед 2-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр ЕСТ 364(птица,морковь,лук,томат)	100	11,958	16,576	6,450	229,670	0,071	3,798	0,047	5,719	184,854	120,773	20,493	1,265
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030



	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
--	-----------------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-----	-----	-------	--------	--------	-------	-------

**Вторник**

**Завтрак 1-я смена**

208	Кнели из кур 90 гр СТН 208 (птица филе, лук, соль, рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170	0,054	1,500	0,048	5,410	148,890	116,890	16,124	1,171
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр СТН130 (крупа горох, сл. масло)	150	12,460	3,764	27,488	196,040	0,585	0,0	0,030	2,293	475,990	147,850	57,440	4,589
461	Какао с молоком 200 гр ЕСТ461(сахар, молоко, какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000	0,034	0,440	0,015	0,149	200,010	113,100	20,730	0,692
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена**

279	Тефтеля говяжья 90 гр (говядина, рис, масло раст) СР 279	90	6,800	4,900	8,220	104,720	0,067	2,000	0,554	2,961	190,800	124,100	19,900	1,140
139	Калуста тушеная 150 гр Мор. 139 (Калуста, морковь, лук, томат-я паста, масло раст)	150	3,050	5,520	11,800	115,500	0,080	84,327	0,002	2,413	383,983	71,084	36,433	1,332
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар, чай листовой, лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Среда**

**Завтрак 1-я смена**

353	Залеканка из печени 90гр ЕСТ 353 (печень, лук, масло слив, яйцо)	90	15,584	4,530	7,612	168,670	0,220	19,100	2,572	5,776	46,990	239,640	18,932	4,803
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая, масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380	0,232	0,0	0,024	3,015	205,890	161,680	108,236	3,655
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(сахар, чай листовой, лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена**

255	Печень по-строгановски 100гр Мор.255 (печень, лук, масло слив, сметана, мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,245	21,050	2,886	6,501	39,250	254,580	15,900	5,275
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр Мор.203(макаронные изделия, масло сливочное)	150	5,656	3,494	37,694	208,460	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
263	Комлот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 263(сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Четверг**

**Завтрак 1-я смена**

260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина, раст. масло, лук, т. паста, мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586	0,069	1,014	0,001	3,804	229,966	150,322	19,922	1,504
663	Сложный гарнир 150 гр СР553(капуста, картофель, морковь, молоко, томат, паста, масло слив)	150	4,283	4,807	17,023	128,278	0,107	42,419	0,018	2,857	485,628	91,771	31,149	1,075
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Обед 2-я смена**

265	Плов 250гр СР №265мясо, рис, овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520	0,138	2,250	0,0	5,335	374,590	283,250	65,420	2,554
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220

**Пятница**

**Завтрак 1-я смена**

770	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т. паста, раст. масло) Мор229	100	9,750	4,950	3,800	106,000	0,019	1,523	0,002	1,000	37,694	11,303	5,423	0,185
-----	---	-----	-------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
Обед 2-я смена														
171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр СТН171 (рыба,морковь,мука,сметана,масло слив)	100	14,128	3,599	2,444	174,550	0,012	2,040	0,005	0,893	35,850	12,180	5,990	0,150
374	Картофельное пюре 150 гр Мог128 (картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар,лимон) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220



Согласовано:

Директор МБОУ "Школа № 2" г.Бийска

*Ирина Викторовна Бочкова*

2022 г.



Утверждено:

Директор ООО "Школа" *Ирина Викторовна Бочкова* Новичкова И.А.



2022 г.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2022 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
<b>Неделя №1</b>														
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак 1-я смена</b>														
137	Суп молочный с макаронными изделиями 210 гр ЕСТ137	210	7,200	5,570	21,724	209,760	0,075	0,600	0,031	1,098	205,050	136,280	21,278	0,434
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,0	55,650	0,012	0,540	0,015	0,060	0,0	88,500	0,0	0,0
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
		<b>585</b>				<b>537,030</b>								
<b>Обед 2-я смена</b>														
63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., калуста, картофель, морковь, лук, т. паста, сметана) СТН63	255	2,090	6,330	10,640	107,830	0,089	31,548	0,005	4,450	358,724	88,553	26,393	1,202
208	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН208	100	17,040	19,340	7,880	273,760	0,061	1,700	0,059	5,955	167,120	131,290	18,168	1,311
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл. масло) Моr203	180	6,810	4,340	45,375	252,150	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
		<b>855</b>				<b>819,030</b>								
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак 1-я смена</b>														
181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл. масло) Моr181	205	5,890	9,980	39,470	271,150	0,064	0,320	0,040	1,169	136,080	89,650	15,160	0,403
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300	0,0	0,0	0,089	0,008	2,250	2,850	0,060	0,030
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440

686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) CP686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
		<b>580</b>				<b>597,150</b>								

**Обед 2-я смена**

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090	0,301	11,000	0,0	4,914	503,780	146,950	43,390	2,827
353	Запеканка из печени 100гр (печень, лук, сл.масло, яйцо, рис) ЕСТ353	100	11,940	5,890	11,000	164,860	0,244	20,700	2,827	6,338	43,050	265,100	20,748	5,316
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Mor128	180	3,900	11,530	22,660	217,800	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>890</b>				<b>866,370</b>								

**Среда**

**Завтрак 1-я смена**

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960	0,043	0,320	0,040	0,852	124,080	104,650	23,260	0,373
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,0	55,650	0,012	0,540	0,015	0,060	0,0	88,500	0,0	0,0
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) CP686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
		<b>580</b>				<b>549,230</b>								

**Обед 2-я смена**

96	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН56	250	4,779	11,320	14,101	193,280	0,087	7,000	0,007	2,554	227,600	81,550	18,350	1,069
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) CP260	100	12,390	15,517	2,892	218,586	0,069	1,014	0,001	3,804	229,966	150,322	19,922	1,504
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Mor171	180	5,220	8,760	37,000	247,500	0,048	0,0	0,030	1,553	69,640	130,150	16,240	0,759
247	Овощи натуральные соленые 100гр С.Р.247	100	0,800	0,100	2,300	13,000	0,011	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>890</b>				<b>886,566</b>								

**Четверг**

**Завтрак 1-я смена**

109	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380	0,134	0,320	0,040	1,059	179,580	146,150	42,010	0,553
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300	0,0	0,0	0,089	0,008	2,250	2,850	0,060	0,030



	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (компотная смесь, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
		<b>580</b>				<b>550,380</b>								

**Обед 2-я смена**

37	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат паста) СТН37	255	3,337	7,391	11,276	189,350	0,072	18,548	0,005	3,398	324,044	83,453	24,973	1,289
401	Пудинг рыбный паровой 100 гр (филе рыбы, хлеб, яйцо, сл.масло) СР401	100	18,782	6,850	7,778	167,238	0,027	0,120	0,054	0,905	58,650	44,810	6,354	0,349
225	Рис припущенный 180 гр СТН. 225 (рис, сл.масло)	180	4,460	6,530	45,300	258,060	0,044	0,0	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>895</b>				<b>888,268</b>								

**Пятница**

**Завтрак 1-я смена**

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160	0,169	0,320	0,040	1,351	174,430	145,700	9,760	1,048
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, яйцо, рис, повидло, сахар) ЕСТ 283	60	10,200	3,870	11,760	123,190	0,020	0,200	0,042	0,925	58,150	103,400	13,148	0,369
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
		<b>625</b>				<b>621,970</b>								

**Обед 2-я смена**

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Мор96	255	3,791	9,567	16,098	223,958	0,100	12,425	0,003	4,380	384,230	112,950	25,530	1,208
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор289	250	14,306	17,556	25,602	369,180	0,219	27,023	0,044	7,324	875,574	192,923	49,343	2,393
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар, лимон) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>865</b>				<b>820,478</b>								

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15

## Неделя №2

### Понедельник

#### Завтрак 1-я смена

181	Каша молочная манная жидкая 200/5 гр (крупа манная, молоко, сахар, сл. масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150	0,064	0,320	0,040	1,169	136,080	89,650	15,160	0,403
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,0	55,650	0,012	0,540	0,015	0,060	0,0	88,500	0,0	0,0
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
		<b>580</b>				<b>598,420</b>								

#### Обед 2-я смена

46	Суп картофельный с клецками 250 гр С.Т.Н.46(бульон говяжий, картоф. мука, морковь, лук, масло раст, яйцо)	250	4,101	10,024	16,948	200,450	0,107	13,000	0,011	4,326	388,730	94,180	24,334	1,249
304	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т. паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670	0,071	3,798	0,047	5,719	184,854	120,773	20,493	1,265
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл. масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	250,850	0,280	0,0	0,030	3,476	247,840	194,650	130,240	4,394
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягоды замороженные, сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	1Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>890</b>				<b>914,670</b>								

### Вторник

#### Завтрак 1-я смена

102	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110	0,094	0,320	0,040	1,053	145,020	122,270	18,260	0,651
461	Какао с молоком 200 гр (какао, сахар, молоко) ЕСТ461	200	3,300	2,900	18,500	113,000	0,034	0,440	0,015	0,149	200,010	113,100	20,730	0,892
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300	0,0	0,0	0,089	0,008	2,250	2,850	0,060	0,030
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
		<b>580</b>				<b>620,110</b>								

#### Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр ЕСТН. 95(буль гов. свекла, карт. морковь, лук, томат. паста, масло р. сахар)	250	3,597	9,459	14,961	224,180	0,094	15,048	0,005	3,540	438,194	96,053	29,273	1,529
279	*Тефтели говяжьи 100 гр (говядина, рис, лук, раст. масло) СР279	100	12,158	9,753	10,108	183,872	0,075	2,300	0,610	4,088	214,460	139,940	22,830	1,315
139	Калуста тушеная 180 гр (калуста, морковь, лук, т. паста, раст. масло) Мор139	180	3,670	6,624	14,200	138,600	0,080	84,327	0,002	2,413	383,983	71,084	36,433	1,332



248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) CP686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>890</b>				<b>820,272</b>								

#### Среда

##### Завтрак 1-я смена

233	Каша молочная рисовая жидкая 200/5 гр (рис,молоко,сл.масло,сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960	0,043	0,320	0,040	0,852	124,080	104,650	23,260	0,373
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон) CP686	200	0,300	0,0	15,129	60,000	0,002	1,300	0,0	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,0	55,650	0,012	0,540	0,015	0,060	0,0	88,500	0,0	0,0
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
		<b>580</b>				<b>549,230</b>								

##### Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр СТН 63(бульон гов,капуста,картоф,морковь,лук,томат паста)	205	2,090	6,330	10,640	107,830	0,089	31,548	0,005	4,450	358,724	86,553	26,393	1,202
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень,лук,сл.масло,сметана,мука) Мор255	100	13,260	11,230	3,520	185,000	0,245	21,050	2,886	6,501	39,250	254,580	15,900	5,275
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	252,150	0,111	0,0	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
247	Овощи натуральные соленые 100гр С.Р.247	100	0,800	0,100	2,300	13,000	0,011	0,001	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	1Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>845</b>				<b>820,970</b>								

#### Четверг

##### Завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5гр С.Т.Н. 112 (крупа,молоко,сахар,соль)	205	6,040	7,270	34,290	227,160	0,169	0,320	0,040	1,351	174,430	145,700	9,760	1,048
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягоды замороженные,сахар) ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,300	0,0	0,0	0,030
76	Масло сливочное 15 гр ЕСТ 76	15	0,150	10,875	0,210	99,300	0,0	0,0	0,089	0,008	2,250	2,850	0,060	0,030
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
1	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
		<b>580</b>				<b>560,160</b>								

##### Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр ЕСТН 125(бульон гов.,картоф,горох)	250	7,207	9,239	18,390	212,090	0,301	11,000	0,0	4,914	503,780	146,950	43,390	2,827
265	Плов 250 гр (мясо,рис,морковь,лук,т.паста,раст.масло) CP265	250	16,425	19,942	33,205	403,520	0,138	2,250	0,0	5,335	374,590	283,250	65,420	2,554

300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовый) СТН300	200	0,200	0,0	15,000	58,000	0,001	0,100	0,0	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
	1Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	1Хлеб пшенично-ржаной 35 гр	35	4,550	1,050	14,000	87,500	0,039	0,0	0,0	0,322	35,700	22,750	4,900	0,385
		<b>855</b>				<b>876,130</b>								

**Пятница**

**Завтрак 1-я смена**

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия,сыр,сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000	0,121	0,720	0,050	3,083	77,280	172,890	10,600	1,089
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115,790	0,015	0,020	0,0	0,050	86,450	19,200	4,200	0,345
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	1Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
248	Овощи отварные (свекла) 100гр С.Т.Н 248	100	1,120	3,750	6,220	66,420	0,024	12,000	0,0	0,240	345,600	51,600	26,400	1,680
		<b>560</b>				<b>612,410</b>								

**Обед**

37	Борщ со сметаной 250/5 гр стн 37(набор д.бул.,свекла,капуста,картоф.морковь,лук,томат.паста)	250	3,337	7,391	11,276	219,350	0,072	18,548	0,005	3,398	324,044	83,453	24,973	1,289
171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,мука,сметана,раст.масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550	0,012	2,040	0,005	0,893	35,850	12,180	5,990	0,150
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель,молоко,сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217,800	0,183	26,400	0,043	2,513	859,240	155,350	42,040	1,259
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар,лимон) СТН282	200	0,160	0,0	14,990	60,640	0,003	3,200	0,0	0,008	13,490	1,760	0,960	0,093
248	Овощи отварные (морковь) 100гр С.Р. 248	100	0,845	0,065	4,680	19,500	0,039	3,250	0,0	0,650	130,000	35,750	24,700	0,455
	1Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000	0,022	0,0	0,0	0,184	20,400	13,000	2,800	0,220
	1Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200	0,044	0,0	0,0	0,368	40,800	26,000	5,600	0,440
		<b>890</b>				<b>839,040</b>								



Утверждено:

Директор МБОУ "Гимназия - 2" г.Бийска

*Тюрова*

2022 г.

Директор ООО "Школа"

*И.А. Новичкова*

Утверждено:

Новичкова И.А.

2022 г.

Примерное меню блюд свободного выбора МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2022 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
<b>Понедельник</b>														
539	Булочка домашняя 50 гр (тесто сдобное, сахар, раст. масло) ЕСТ539	50	3,530	5,900	23,100	160,800	0,064	0,0	0,0	0,990	48,475	28,513	5,387	0,477
540	Булочка дорожная 50 гр (тесто сдобное, мука, сахар, раст. масло) ЕСТ540	50	3,580	6,600	24,000	170,800	0,073	0,0	0,312	1,051	55,685	34,843	6,365	0,538
330	Ватрушка с творогом 70 гр (тесто сдобное, творог, сахар) СТН359/330	70	8,399	8,112	29,714	216,735	0,071	0,135	0,314	1,809	78,304	88,948	11,868	0,596
412	Пицца школьная 2 100 гр (тесто, птица, сыр, сметана, т. паста, конс. огурец, раст. масло) Мор412	100	9,890	16,250	28,300	299,000	0,113	0,588	0,034	2,932	103,403	159,015	10,604	0,886
335	Пирожок с картофелем 70 гр (тесто сдоб., карт., лук, пас., масло рас) СТН335/346	70	5,410	4,530	33,700	197,510	0,086	3,680	0,0	1,358	147,653	40,577	9,783	0,653
	Вареники с картофелем 120 гр (7 штук)	120	6,000	4,800	44,400	252,000	0,121	0,143	0,096	2,253	47,671	89,192	14,705	1,065
46	Птица жареная (отбивная) 100 гр СР293	100	20,410	24,820	40,560	468,700	0,144	0,0	0,074	6,895	231,490	186,700	25,220	2,279
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина, морковь, лук, сметана, раст. масло) ТТК51	70	10,955	4,463	2,735	94,130	0,060	2,300	0,006	3,575	218,740	125,150	22,020	1,264
<b>Вторник</b>														
772	Булочка с маком 50 гр (тесто сдобное, раст. масло, мак, сахар) СР772	50	4,050	1,550	26,300	137,500	0,064	0,0	0,0	1,048	60,155	28,513	38,727	0,671
335	Рожок с повидлом 90 гр (тесто сдобное, повидло, сл. масло, сахар) СТН 335	90	6,950	5,830	43,300	253,900	0,095	0,100	0,025	1,402	70,666	42,237	7,926	0,687
534	Пицца школьная 1 100 гр (тесто, птица, сыр, т. паста, яйцо, масло раст) ЕСТ534	100	10,400	10,800	25,800	242,000	0,117	0,572	0,044	2,986	104,220	165,517	10,705	1,006
30	Хачапури 70 гр ТТК 30 (тесто сдобное, сыр, масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254	0,082	0,720	0,020	1,104	50,022	147,496	5,573	0,481
335	Пирожок с капустой 70 гр (тесто сдобное, капуста, лук, масло раст) СТН335/343	70	5,400	4,530	33,700	197,510	0,075	14,000	0,0	1,410	112,627	40,713	10,942	0,692
	Манты 60 гр (1 шт)	60	5,400	7,800	17,400	162,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
38	Зразы с яйцом и луком 100 гр ТТК38 (лук, птица, филе, яйцо, хлеб, масло раст)	100	10,670	14,884	11,525	222,540	0,075	4,000	0,075	3,701	181,290	129,100	16,620	1,574
230	Рыба жареная 100 гр (рыба, мука, раст. масло) Мор230	100	13,800	13,400	4,000	192,720	0,009	0,0	0,0	0,810	6,190	4,300	1,020	0,089
412	Свинина по-французски 150 гр (свинина, картофель, сметана, лук, сыр, раст. масло) ТТК412	150	14,420	15,199	10,550	237,290	0,132	12,460	0,022	4,666	523,890	234,400	32,120	1,859
<b>Среда</b>														
774	Булочка сдобная с помадкой 55 гр (тесто сдобное, раст. масло, сахарная пудра) СР774	55	4,000	4,840	31,840	187,000	0,064	0,0	0,0	0,990	48,571	28,513	5,387	0,487
330	Ватрушка с повидлом 70 гр (тесто сдобное, повидло, масло раст) СР330	70	8,260	3,060	48,770	255,580	0,066	0,100	0,0	0,990	48,380	28,515	5,388	0,467
412	Пицца школьная 2 100 гр (тесто, птица, сыр, сметана, т. паста, конс. огурец, раст. масло) Мор412	100	9,890	16,250	28,300	299,000	0,113	0,588	0,034	2,932	103,403	159,015	10,604	0,886
742	Кулебяка с картофелем 115 гр (тесто, картофель, лук, раст. масло) СТН335	115	8,890	7,450	55,390	324,490	0,153	11,000	0,0	2,786	368,286	74,128	20,550	1,201



34	Улитка с сыром 70 гр ТТК 34(тесто сдоб, сыр, масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254	0,082	0,720	0,020	1,104	50,022	147,496	5,573	0,481
	Вареники с картофелем 120 гр (7штук)	120	6,000	4,800	44,400	252,000	0,121	0,143	0,096	2,253	47,671	89,192	14,705	1,065
45	Рулет "Курочка ряба" 90 гр ТТК 45(филе птицы, морковь, рис, лук, сыр, масло раст)	90	13,947	22,672	7,930	297,420	0,068	3,540	0,050	4,806	151,790	202,300	21,570	1,098
49	Рыба в клре 70 гр (рыба, тесто сдобное, раст. масло) ТТК49	70	12,043	11,771	7,010	181,816	0,094	1,260	0,007	1,706	306,596	175,374	40,113	0,709

#### Четверг

317	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой 50 гр (тесто сдобное, сахарная пудра, раст. масло) СТН317	50	4,200	8,040	29,530	202,840	0,064	0,0	0,0	0,990	48,445	28,513	5,387	0,474
534	Пицца школьная1 100 гр (тесто, птица, сыр, т. ласта, яйцо, масло раст) ЕСТ534	100	10,400	10,800	25,800	242,000	0,117	0,572	0,044	2,986	104,220	165,517	10,705	1,006
335	Курник 80 гр (тесто сдобное, карт, лук, птица, раст. масло, сл. масло) СТН335	80	6,180	5,180	38,500	225,733	0,097	5,500	0,028	3,050	211,175	70,200	14,276	0,976
30	Хачапури 70 гр ТТК 30 (тесто сдобное, сыр, масло раст)	70	8,331	11,605	28,041	249,254	0,082	0,720	0,020	1,104	50,022	147,496	5,573	0,481
335	Рожок с повидлом 90 гр (тесто сдобное, повидло, сл. масло, сахар) СТН 335	90	6,950	5,830	43,300	253,900	0,095	0,100	0,025	1,402	70,666	42,237	7,926	0,687
	Манты 60 гр (1 шт)	60	5,400	7,800	17,400	162,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
46	Птица жареная (отбивная)100гр СР293	100	20,410	24,820	40,560	468,700	0,144	0,0	0,074	6,895	231,490	186,700	25,220	2,279
61	Котлета из рубленого минтая 70 гр (рыба, тесто сдобное, раст. масло) ТТК61	70	12,043	6,776	7,010	136,866	0,094	1,260	0,007	1,706	306,596	175,374	40,113	0,709
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина, морковь, лук, сметана, раст. масло) ТТК51	1	10,955	4,463	2,735	94,130	0,060	2,300	0,006	3,575	218,740	125,150	22,020	1,264

#### Пятница

305	Бантик с корицей 50 гр (тесто сдобное, корица, сахар, раст. масло) СР305	50	3,400	5,850	33,800	201,750	0,064	0,038	0,150	1,003	52,725	29,153	5,987	0,554
335	Пирожок с повидлом 70 гр (тесто сдобное, повидло, масло раст) СТН335	70	5,400	4,530	33,700	197,510	0,066	0,100	0,0	0,990	48,380	28,515	5,388	0,467
330	Ватрушка с творогом 70 гр (тесто сдобное, творог, сахар) СТН359/330	70	8,399	8,112	29,714	216,735	0,071	0,135	0,314	1,809	78,304	88,948	11,868	0,596
412	Пицца школьная2 100 гр (тесто, птица, сыр, сметана, т. ласта, конс. огурец, раст. масло) Мор412	100	9,890	16,250	28,300	299,000	0,113	0,588	0,034	2,932	103,403	159,015	10,604	0,886
774	Булочка сдобная с шоколадной помадкой 55 гр (тесто сдоб, сахарная пудра, какао, раст. масло) СР774	55	3,831	5,571	33,448	196,103	0,063	0,0	0,0	0,975	79,850	40,138	8,928	0,759
189	Котлета говяжья 90 гр (говядина, лук, хлеб, раст. масло) СТН189	90	11,598	7,469	10,047	153,970	0,082	1,700	0,900	3,210	222,180	123,410	17,480	1,252
	Вареники с картофелем 120 гр (7штук)	120	6,000	4,800	44,400	252,000	0,121	0,143	0,096	2,253	47,671	89,192	14,705	1,065
43	Курица по-французски 150 гр ТТК43(птица филе, картоф, лук, сметана, сыр, масло раст)	150	15,140	17,239	10,970	261,890	0,126	12,460	0,064	6,130	460,290	211,000	27,320	1,619
51	Свинина с овощами 70 гр (свинина, морковь, лук, сметана, раст. масло) ТТК51	70	10,955	4,463	2,735	94,130	0,060	2,300	0,006	3,575	218,740	125,150	22,020	1,264
26	1Салат "Зимний" 100 гр (освнь) (конс. горошек, картофель, конс. огурцы, птица, раст. масло)	100	3,815	15,746	8,773	189,700	0,114	8,751	0,0	1,894	274,300	64,850	19,022	0,884
	Вареники с картофелем 120 гр (7штук)	1	6,000	4,800	44,400	252,000	0,121	0,143	0,096	2,253	47,671	89,192	14,705	1,065
43	Курица по-французски 150 гр ТТК43(птица филе, картоф, лук, сметана, сыр, масло раст)	1	15,140	17,239	10,970	261,890	0,126	12,460	0,064	6,130	460,290	211,000	27,320	1,619
50	Ромштекс 100 гр (свинина, раст. масло, яйцо, хлеб) ТТК50	100	12,337	6,739	0,080	110,240	0,049	1,500	0,0	3,913	183,490	122,400	16,670	1,248



Директор МБОУ "Школа" г. Бийск

Директор ООО "Школа"

2022 г.

25 августа 2022 г.



**Ассортимент буфетной продукции**

№ п/п	Наименование изделия
1	Бонди гематоген 40гр
2	Бонди мармелад 30гр
3	Бонди пирожное 30гр
4	Булочка с посыпкой 50гр(Х.А.)
5	Булочка Сладкая бабка 70г (Х.А.)
6	Булочка Сладкая парочка 100гр(Х.А.)
7	Булочка Шарик с помадкой 50гр(Х.А.)
8	Гребешок с повидлом 70гр(Х.А.)
9	Минеральная вода 0,5 л
10	Плюшка с сахаром 70гр (Х.А.)
11	Растегай с повидлом 70 гр(Х.А.)
12	Рудетик с маком 70 гр (Х.А.)
13	Слойка с курагой 80гр (Х.А.)
14	Слойка с повидлом 80гр (Х.А.)
15	Сок пакетированный 0,2 л
16	Сок 200гр
17	Сочень 70гр (Х.А.)
18	Треугольник с повидлом 70гр (Х.А.)
19	Чай пакетированный
20	Повидло 20гр
21	Сметана 20гр

Утверждено: