

Согласовано:

Утверждено:

Директор МБОУ " ОМ х 21 " г.БийскаДиректор ООО "Школа" Новичкова И.А." С.С. Старух " 2024 г.

2024 г.

**Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся
1-4 классов МБОУ г.Бийска с 1 сентября 2024 г.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

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

225	Каша молочная жидкая "Дружба" 250 гр (крупа,молоко,сахар)	250	11,355	8,626	40,776	286,160
369	Котлета куриная 50 гр (птица, хлеб, лук, раст.масло)	50	7,300	13,190	5,010	124,060
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		560				615,420

Обед 2-я смена

63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана)	204	2,965	5,546	8,052	114,358
368	Кнели из кур 100 гр (птица филе,лук,соль,рис)	100	15,529	14,716	10,249	275,100
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (мак.изд., сл.масло)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				805,118

Вторник**Завтрак 1-я смена**

265	Плов 250 гр (мясо,рис,морковь,лук,т.паста,раст.масло)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				654,790

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 200 гр (бульон гов., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло)	200	4,669	5,719	11,900	139,780
324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,раст.масло,конс.огурцы,том.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				724,469

Среда**Завтрак 1-я смена**

290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой,лимон)	200	0,300	0,0	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				621,650

Обед 2-я смена

92	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т. паста, раст. масло)	204	2,677	7,512	25,438	180,068
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл. масло)	100	17,606	5,586	6,388	144,698
207	Рис припущенный 150 гр (рис, сл. масло)	150	3,415	4,070	25,301	223,980
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				807,306

Четверг

Завтрак 1-я смена

229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т. паста, р. масло)	100	9,750	4,950	3,800	105,000
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл. масло)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				510,768

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица, картф, морковь, лук, мак. изделия, р. масло)	200	3,669	8,153	11,018	142,800
260	Гуляш 100 гр (свинина, р. масло, лук, т. паста, мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
198	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох, сл. масло)	150	12,460	3,764	27,488	196,040
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, саха)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				808,696

Пятница

Завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар)	205	6,040	7,270	34,290	227,160
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, рис, яйцо, сахар, повидло)	60	10,200	3,870	11,760	123,190
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,000	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		525				613,340

Обед 2-я смена

96	Рассольник "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, конс. огурец, крупа перловая, морковь, лук, раст. масло)	204	3,035	7,654	22,865	172,405
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, мясо, морковь, лук, т. паста, раст. масло) Мор289	250	14,306	17,556	25,602	341,180
491	Компот из кураги 200 гр (сахар, курага)	200	0,676	0,0	22,200	90,320
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				751,105

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

233	Каша молочная рисовая 250 гр (крупа манная,молоко,сахар)	250	7,380	10,680	40,110	308,570
72	Сыр порциями 15 гр	15	3,510	4,500	0,0	55,650
499	Сок фруктовый 200 гр	200	0,500	0,1	10,100	43,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
						554,420

Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клецками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо)	200	3,341	8,211	13,580	162,410
290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,раст.масло)	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая,сл.масло)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон,сахар)	200	0,160	0,000	14,990	60,640
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
						784,700

Вторник

Завтрак 1-я смена

369	Котлета куриная 50 гр (птица,хлеб,лук,р.масло)	50	7,300	13,190	5,010	124,060
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая,сл.масло)	150	4,350	7,290	30,800	206,500
461	Какао с молоком 200 гр (сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Яблоко 120 гр	120	0,480	0,480	11,760	54,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
						644,760

Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,карт,морковь,лук,т.паста,р.масло)	204	2,885	7,568	12,384	148,958
265	Плов 250 гр (мясо,рис,лук,морковь,т.паста,раст.масло)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
						757,678

Среда

Завтрак 1-я смена

324	Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,р.масло,конс.огурцы,т.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
491	Компот из кураги 200 гр (курага,сахар)	200	0,676	0,000	22,200	90,320
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
						559,219

Обед 2-я смена

101	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста)	204	2,965	5,546	8,052	114,358
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень,лук,сл.масло,сметана)	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200

Четверг

Завтрак 1-я смена

	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т. паста)	100	11,958	16,576	6,450	229,670
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл. масло)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0,160	0,080	27,500	111,360
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				695,610

Обед 2-я смена

	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т. паста, раст. масл)	204	2,677	7,512	25,438	180,068
	Тефтели из говядины с соусом 110 гр	110	19,879	9,491	13,891	220,499
	Сложный гарнир 150 гр (капуста, картофель, морковь, моток, т. паста, сл. масло)	150	4,283	4,807	17,023	128,278
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		724				791,835

Пятница

Завтрак 1-я смена

	Макароны с сыром 200 гр (макар. изделия, сыр, сл. масло)	200	12,300	10,000	35,900	283,000
	Залепанка из творога с повидлом 50/10 гр (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сл. масло)	60	9,220	3,820	9,180	108,000
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
		500				605,390

Обед 2-я смена

	Суп гороховый 200 гр (бульон, картоф, горох, лук, морковь, р. масло)	200	4,669	5,719	11,900	139,780
	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р. масло)	100	14,128	3,599	2,444	174,550
	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл. масло)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0,300	0,000	15,129	60,000
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		710				713,098