

Согласовано:

Директор МБОУ "

ООМ №21

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2024 г.

2024 г.



Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся, нуждающихся в соц. поддержке (ТЖС), из малообеспеченных семей за счёт целевой субсидии в рамках ВЦП (МО) и обучающихся из семей призванных на военную службу ВС РФ по мобилизации или заключивших контракт, детей из многодетных семей в 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 | | | | | | |
| 260 | Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) CP260 | 100 | 12,390 | 15,517 | 2,892 | 218,586 |
| 171 | Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Mог171 | 180 | 5,220 | 8,760 | 37,000 | 247,500 |
| 458 | Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458 | 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 |
| Обед 2-я смена | | | | | | |
| 63 | Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов.,капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана) СТН63 | 255 | 5,077 | 8,199 | 10,045 | 134,750 |
| 368 | Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН368 | 100 | 15,529 | 14,726 | 10,249 | 275,100 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Mог203 | 180 | 6,810 | 4,340 | 45,375 | 252,150 |
| 459 | Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) CP459 | 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 |
| Вторник | | | | | | |
| Завтрак 1-я смена | | | | | | |
| 265 | Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) CP265 | 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 |
| 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 |
| 324 | Азу 250 гр (картофель,свинина,лук,раст.масло,конс.огурцы,том.паста) | 250 | 17,157 | 15,479 | 28,440 | 321,699 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283 | 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 |
| 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 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Mог171 | 180 | 8,240 | 5,770 | 40,435 | 250,850 |
| 459 | Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) CP459 | 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 |
| Обед 2-я смена | | | | | | |
| 92 | Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92 | 255 | 3,337 | 7,391 | 11,276 | 189,350 |
| 307 | Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307 | 100 | 17,606 | 5,586 | 6,388 | 144,698 |
| 207 | Рис припущенный 180 гр (крупа рис, сл.масло) СТН207 | 180 | 4,460 | 6,530 | 45,300 | 258,060 |
| 477 | Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода,сахар,крахмал) Mог477 | 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 |
|--|-----------------------------------|----|-------|-------|--------|--------|

Четверг

Завтрак 1-я смена

| | | | | | | |
|-----|---|-----|--------|--------|--------|---------|
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор229 | 100 | 13,450 | 7,830 | 5,240 | 145,000 |
| 128 | Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128 | 180 | 3,900 | 11,530 | 22,660 | 217,800 |
| 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 пшеничный йодированный 40 гр | 40 | 3,200 | 0,400 | 20,000 | 97,200 |

Обед 2-я смена

| | | | | | | |
|-----|---|-----|--------|--------|--------|---------|
| 127 | Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127 | 250 | 5,935 | 8,761 | 29,149 | 219,185 |
| 260 | Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260 | 100 | 12,390 | 15,517 | 2,892 | 218,586 |
| 198 | Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло) Мор198 | 180 | 20,200 | 4,490 | 44,640 | 288,150 |
| 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 |

Пятница

Завтрак 1-я смена

| | | | | | | |
|-----|---|-----|--------|--------|--------|---------|
| 369 | Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, сл.масло) СТН369 | 100 | 14,600 | 16,600 | 10,020 | 248,120 |
| 139 | Капуста тушенная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор139 | 180 | 3,670 | 6,624 | 14,200 | 138,600 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283 | 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 |

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 | 193,958 |
| 289 | Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мор289 | 250 | 14,306 | 17,556 | 25,602 | 341,180 |
| 491 | Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491 | 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 |

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена

| | | | | | | |
|-----|---|-----|--------|-------|--------|---------|
| 279 | Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо, рис, лук, сметана, т.паста) Мор279 | 110 | 19,879 | 9,491 | 13,891 | 220,499 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Мор203 | 180 | 6,810 | 4,340 | 45,375 | 252,150 |
| 458 | Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458 | 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 |

Обед 2-я смена

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------|--------|--------|---------|
| 108 | Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108 | 250 | 4,101 | 10,024 | 16,948 | 200,450 |
| 290 | Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр | 100 | 11,433 | 16,961 | 2,173 | 207,070 |
| 171 | Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171 | 180 | 8,240 | 5,770 | 40,435 | 250,850 |
| 485 | Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон, сахар) ЕСТ485 | 200 | 0,160 | 0,000 | 14,990 | 60,640 |
| | 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 |

Вторник

Завтрак 1-я смена

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------|--------|--------|---------|
| 369 | Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, р.масло) | 100 | 14,600 | 16,600 | 10,020 | 248,120 |
| 171 | Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл.масло) Мор171 | 180 | 5,220 | 8,760 | 37,000 | 247,500 |
| 461 | Какао с молоком 200 гр (сахар, молоко, какао порошок) ЕСТ461 | 200 | 3,300 | 2,900 | 18,500 | 113,000 |
| | 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 |

Обед 2-я смена

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------|--------|--------|---------|
| 95 | Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95 | 255 | 3,597 | 9,459 | 14,961 | 189,180 |
| 265 | Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265 | 250 | 16,425 | 19,942 | 33,205 | 403,520 |
| 458 | Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458 | 200 | 0,200 | 0,000 | 15,000 | 58,000 |
| | 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 |

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) СТН491 | 200 | 0,676 | 0,000 | 22,200 | 90,320 |
| | 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 |

Обед 2-я смена

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------|--------|--------|---------|
| 63 | Щи со сметаной 250/5 гр (бульон гов., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН63 | 255 | 2,090 | 6,330 | 10,640 | 107,830 |
| 255 | Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана, мука) Мор255 | 100 | 13,260 | 11,230 | 3,520 | 185,000 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мор203 | 180 | 6,810 | 4,340 | 45,375 | 252,150 |
| 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 |

Четверг

Завтрак 1-я смена

| | | | | | | |
|-----|---|-----|--------|--------|--------|---------|
| 364 | Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста) | 100 | 11,958 | 16,576 | 6,450 | 229,670 |
| 171 | Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171 | 180 | 8,240 | 5,770 | 40,435 | 250,850 |
| 477 | Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал) Мор477 | 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 |

Обед 2-я смена

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------|-------|--------|---------|
| 92 | Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон гов., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92 | 255 | 3,337 | 7,391 | 11,276 | 189,350 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо, рис, лук, сметана, т.паста) Мор279 | 110 | 19,879 | 9,491 | 13,891 | 220,499 |
| 553 | Сложный гарнир 180 гр (капуста, картофель, морковь, моток, т.паста, сл.масло) | 180 | 5,052 | 5,106 | 18,918 | 141,496 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283 | 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 |

Пятница

Завтрак 1-я смена

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------|--------|--------|---------|
| 327 | Жаркое по-домашнему 250 гр (птица, картофель, лук, морковь, раст.масло) ЕСТ327 | 250 | 17,137 | 25,134 | 20,200 | 381,390 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283 | 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 |

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 |
| 297 | Рыба тушенная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р.масло) | 100 | 14,128 | 3,599 | 2,444 | 174,550 |
| 128 | Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128 | 180 | 3,900 | 11,530 | 22,660 | 217,800 |
| 686 | Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686 | 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 |