

Согласовано:

Утверждено:

Директор МБОУ "СМЧ №8" г.Бийска

Директор ООО "Школа" Новичкова И.А.

" " 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	4,662	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				807,308

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 пшеничная 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, конц. 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) Mor289	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
		525				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 тушеная 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
		710				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
		580				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 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		714				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
		510				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

714

722,018

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 рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл. масло)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
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 пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
		510				695,610

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
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр	110	19,879	9,491	13,891	220,499
553	Сложный гарнир 150 гр (капуста, картофель, морковь, молоко, т. паста, сл. масло)	150	4,283	4,807	17,023	128,278
491	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

258	Макаронны с сыром 200 гр (макар. изделия, сыр, сл. масло)	200	12,300	10,000	35,900	283,000
278	Залецанка из творога с повидлом 50/10 гр (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сл. масло)	60	9,220	3,920	9,180	108,000
491	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

102	Суп гороховый 200 гр (бульон, картоф, горох, лук, морковь, р. масло)	200	4,669	5,719	11,900	139,780
297	Рыба тушенная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р. масло)	100	14,128	3,599	2,444	174,550
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл. масло)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
459	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

Согласовано:
Директор МБОУ "

СДМ № 8
Г. Г. Пашинина
2024 г.

" г. Бийска

Директор ООО "Школа"

А. А. Новичкова

Утверждено:
Новичкова И.А.

2024 г.

Примерное десятидневное меню для организованного горячего питания обучающихся 5-11 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 (комплекс 1)

225	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар)	205	6,550	8,330	35,090	241,11
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,65
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,00
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,20
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 гр (капуста, морковь, сахар, раст. масло) СТН4	100	1,700	5,095	10,190	91,50
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,00
		580				593,41

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

127	Суп-палша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак, изделия, раст. масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,11
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст. масло, лук, т. паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,51
171	Каша перловая 180 гр (крупа перловая, сл. масло) Мог171	180	5,220	8,760	37,000	247,51
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,00
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,00
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,20
		790				890,31

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	134,11
368	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис) СТН368	100	15,529	14,726	10,249	275,11
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак, изделия, сл. масло) Мог203	180	6,810	4,340	45,375	252,11
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,00
42	Салат картофельный с мар. огурцом 100 гр (картофель, конс. горошек, конс. огурец, раст. масло) СТН42	100	1,820	6,234	10,985	111,11
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,00
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,20
		895				981,11

Вторник

Завтрак 1-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл. масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,11
38	Салат "Ералаш" 100 гр (свекла, капуста, морковь, лим. кислота, раст. масло)	100	1,308	10,080	11,290	133,11
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,00
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,20
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0,250	0,250	25,350	111,11
		565				662,41

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон гов., картофель, крупа перловая, морковь, раст. масло) Мог96	255	3,791	9,567	16,098	111,11
265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст. масло, т. паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	441,11
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	200	0,300	0,000	15,129	60,00

	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
		765				804,600

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, консерв.огурцы, том.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,690
16	Салат "Сухарики" 100 гр (сухарики, раст.масло, сыр, консерв.огурец, морковь) ТТК16	100	6,860	13,530	27,940	262,740
293	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН293	200	0,580	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
		860				1059,510

Среда

Завтрак 1-я смена

231	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН231	205	6,330	8,900	25,490	207,380
	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
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,000	15,129	60,000
71	Винегрет 100 гр (свекла, морковь, картофель, огурцы консерв., лук, раст.масло) СР71	100	1,400	10,110	6,800	124,000
		565				538,580

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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 тушеная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мог171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	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
		790				865,570

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	144,898
207	Рис припущенный 180 гр (крупа рис, сл.масло) СТН207	180	4,460	6,530	45,300	258,060
10	Салат из моркови и сыра 100 гр (морковь, сыр, раст.масло)	100	4,485	14,565	5,400	168,050
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал) Мог477	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
		895				1018,718

Четверг

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
32	Салат свекла с сыром 100 гр (свекла, сыр, раст.масло) ЕСТ32	100	5,730	16,060	6,370	193,500
	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
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	16,200	67,000
		565				627,660

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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	184,180
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
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
		795				752,180

Обед 2-я смена

127	Суп-паша 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
39	Салат картофельный с кукурузой 100 гр (картофель, кукуруза, морковь, конс.огурцы, раст.масло)	100	1,375	6,219	8,735	97,980
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
		890				1075,171

Пятница

Завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
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
	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
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
2	Салат "Витаминный" 100 гр (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.) СТН2	100	1,140	10,140	11,540	141,940
		625				755,280

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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
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
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	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
		795				728,670

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	14,308	17,556	25,602	341,180
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	90,320
68	Салат "Оливье", 100 гр (морковь, конс.огурец, картофель, конс.горошек, лук раст.масло) СР68	100	5,040	13,822	9,456	178,800
	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
		865				951,458

№ 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

233	Каша молочная рисовая жидкая 200/5 гр (рис, молоко, сахар, сл.масло) ЕСТ233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	3,510	4,500	0,000	55,650
498	Сок фруктовый 200 гр ЕСТ498	200	0,500	0,100	10,100	43,000
	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
4	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 гр (капуста, морковь, сахар, раст.масло) СТН4	100	1,700	5,095	10,190	91,500
		580				557,310

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

102	Суп гороховый 250 гр (бульон гов., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7,207	9,239	18,390	212,090
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
		800				889,939

Обед

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон гов., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108	250	4,101	10,024	18,948	200,450
290	Птица тушеная 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
42	Салат картофельный с мар.огурцом 100 гр (картофель, конс.горошек, конс.огурец, раст.масло) СТН42	100	1,820	6,234	10,985	111,180
	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
		890				977,390

Вторник

Завтрак

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
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 пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
38	Салат "Ералаш" 100 гр (свекла, капуста, морковь, лим.кислота, раст.масло)	100	1,308	10,080	11,290	138,550
		565				625,910

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

127	Суп-паша домашняя 250 гр (Филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	5,935	8,761	29,149	219,185
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
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
		790				922,005

Обед

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	184,180
----	--	-----	-------	-------	--------	---------

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) CP265	250	16,425	19,942	33,205	403,520
16	Салат "Сухарики" 100 гр (сухарики, раст.масло, сыр, конс.огурец, морковь) ТТК16	100	6,860	13,530	27,940	262,740
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
		865				1055,640

Среда

Завтрак

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
491	Комлот 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
71	Винегрет 100 гр (свекла, морковь, картофель, конс.огурцы, лук, раст.масло) CP71	100	1,400	10,110	6,800	124,000
		565				632,670

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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
324	Азу 250 гр (картофель, свинина, лук, р.масло, конс.огурцы, т.паста)	250	17,157	15,479	28,440	321,699
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
		765				720,857

Обед

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	Комлот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	16,200	67,000
10	Салат из моркови и сыра 100 гр (морковь, сыр, раст.масло)	100	4,485	14,565	5,400	168,050
	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
		895				927,230

Четверг

Завтрак

225	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар)	205	6,550	8,330	35,090	241,110
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 пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97,200
32	Салат свекла с сыром 100 гр (свекла, сыр, раст.масло) ЕСТ32	100	5,730	16,060	6,370	193,500
		565				693,170

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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
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
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
		790				886,170

Обед

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,мотоко,т.паста,сл.масло)	180	5,052	5,106	18,918	141,496
283	Комлот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	115,790
39	Салат картофельный с кукурузой 100 гр (картофель, кукуруза, морковь, конс.огурцы, раст.масло)	100	1,375	6,219	8,735	97,980
	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
		905				912,315

Пятница

Завтрак

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
283	Комлот 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
2	Салат "Витаминный" 100 гр (капуста, морковь, яблоко, сахар, масло раст.) СТН2	100	1,140	10,140	11,540	141,940
		560				687,930

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

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
327	Жаркое по-домашнему 250 гр (птица,картофель,лук,морковь,раст.масло) ЕСТ327	250	17,137	25,134	20,200	381,390
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовый) 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
		765				694,420

Обед

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 тушеная 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 листовый, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60,000
68	Салат "Оливье", 100 гр (морковь, конс.огурец, картофель, конс.горошек,лук,раст.масло) СР68	100	5,040	13,822	8,456	178,800
	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
		890				990,440

Согласовано:

Директор МБОУ "

СШ № 8
И. П. Волынец

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

И. А. Новичкова

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, картофель, 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, крис, 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	144,696
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) Mor229	100	13,450	7,830	5,240	145,000
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Mor128	180	3,900	11,530	22,660	217,800
489	Комлот 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) CP260	100	12,390	15,517	2,892	218,588
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло) Mor198	180	20,200	4,490	44,640	288,150
485	Комлот 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	Калуста тушеная 180 гр (калуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Mor139	180	3,670	6,624	14,200	138,600
283	Комлот 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) Mor96	255	3,791	9,567	16,098	193,958
289	Рагу из птицы 250 гр (картофель, птица, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Mor289	250	14,306	17,556	25,802	341,180
491	Комлот 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) Mor279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло) Mor203	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 тушеная в сметанном соусе 100 гр	100	11,433	16,961	2,173	207,070
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Mor171	180	8,240	5,770	40,435	250,850
485	Комлот 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) Mor171	180	5,220	6,760	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	
265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло, т.паста) СР265	250	16,425	19,942	33,205	
456	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН456	200	0,200	0,000	15,000	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	

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	
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	0,676	0,000	22,200	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	

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	
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана, мука) Мор255	100	13,260	11,230	3,520	
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло) Мор203	180	6,810	4,340	45,375	
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0,020	0,1	18,200	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	

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	21
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8,240	5,770	40,435	25
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал) Мор477	200	0,160	0,080	27,500	11
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	5
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	9

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	18
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо, рис, лук, сметана, т.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	22
553	Сложный гарнир 180 гр (капуста, картофель, морковь, картошка, т.паста, сл.масло)	180	5,052	5,106	18,918	14
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,000	27,890	11
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	5
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	9

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
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	0,560	0,0	27,890	115
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97

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
297	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р.масло)	100	14,128	3,599	2,444	174
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мор128	180	3,900	11,530	22,660	217
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0,300	0,0	15,129	60
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3,200	0,400	20,000	97