

Согласовано:

Утверждено:

Директор МБОУ "СОШ № 9" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Новичкова И.А.

"6" февраля 2025 г.

2025 г.

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

№ 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**

233	Каша молочная рисовая 250 гр (круп рис, молоко, сахар)	250	7	11	40	309
72	Сыр порциями 15 гр	15	4	5	0	56
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		525				554

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	3	6	8	114
368	Кнели из кур 100 гр (птица филе, лук, соль, рис)	100	16	15	10	275
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (мак.изд., сл.масло)	150	6	3	38	208
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, лимон, чай листовой)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		714				805

Вторник**Завтрак 1-я смена**

265	Плов 250 гр (мясо, рис, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	250	16	20	33	404
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0	0	25	104
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				655

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 200 гр (бульон гов., картофель, горох, лук, морковь, раст.масло)	200	5	6	12	140
328	Бигус 250 гр (капуста, мясо, лук, морковь, раст.масло, том.паста)	250	17	18	18	302
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		710				705

Среда**Завтрак 1-я смена**

290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	7	5	34	207
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, лимон, чай листовой)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				622

Обед 2-я смена

92	Борщ с капустой со сметаной 200 г (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	204	3	8	25	180
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло)	100	18	6	6	145
420	Соус томатный 30 гр (т.паста, сл.масло, мука, сахар, соль)	30	0	1	1	16
207	Рис припущенный 150 гр (рис, сл.масло)	150	3	4	25	224
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		744				823

Четверг

Завтрак 1-я смена

229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, р.масло)	100	10	5	4	105
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл.масло)	150	5	5	21	192
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				511

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица, картф, морковь, лук, мак.изделия, р.масло)	200	4	8	11	143
300	Суфле из кур 100 гр (птица, яйцо, рис, раст.масло, сыр)	100	15	16	6	237
198	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох, сл.масло)	150	12	4	27	196
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		710				766

Пятница

Завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар)	205	6	7	34	227
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, рис, яйцо, сахар, повидло)	60	10	4	12	123
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		525				613

Обед 2-я смена

96	Рассольник "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, конс.огурец, крупа перловая, морковь, лук, раст.масло)	204	3	8	23	172
260	Гуляш 100 гр (свинина, р.масло, лук, т.паста, мука)	100	12	16	3	219
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами 150 гр (мак.изд., морковь, т.паста, раст.масло) СРБ 54-2г	150	6	5	37	216
491	Компот из кураги 200 гр (сахар, курага)	200	1	0	22	90
278	Запеканка из творога с повидлом 50/10 гр (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сл.масло)	60	9	4	9	108
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		774				952

№ 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

225	Каша молочная жидкая "Дружба" 250 гр (крупа,молоко,сахар)	250	11	9	41	286
	Печенье/вафли/пряник	25	1	3	3	45
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		535				537

Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клёцками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо)	200	3	8	14	162
290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица,сметана,мука,раст.масло)	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая,сл.масло)	150	7	5	34	207
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон,сахар)	200	0	0	15	61
	Яблоко 120 гр	120	0	0	12	54
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		830				839

Вторник

Завтрак 1-я смена

369	Котлета куриная 50 гр (птица,хлеб,лук,р.масло)	50	7	13	5	124
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло)	150	6	3	38	208
420	Соус томатный 30 гр (т.паста,сл.масло,мука,сахар,соль)	30	0	1	1	16
461	Какао с молоком 200 гр (сахар,молоко,какао порошок)	200	3	3	19	113
	Яблоко 120 гр	120	0	0	12	54
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		610				663

Обед 2-я смена

95	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,карт,морковь,лук,т.паста,р.масло)	204	3	8	12	149
265	Плов 250 гр (мясо,рис,лук,морковь,т.паста,раст.масло)	250	16	20	33	404
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40гр	40	3	0	20	97
		714				758

Среда

Завтрак 1-я смена

320	Мясо тушеное 100 гр (свинина,лук,морковь,р.масло,т.паста)	100	12	16	1	189
198	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох, сл.масло)	150	12	4	27	196
491	Компот из кураги 200 гр (курага,сахар)	200	1	0	22	90
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				623

Обед 2-я смена

101	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста)	204	3	6	8	114
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень,лук,сл.масло,сметана)	100	13	11	4	185
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло)	150	6	3	38	208

489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		714				722

Четверг

Завтрак 1-я смена

364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, т.паста)	100	12	17	6	230
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	7	5	34	207
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		510				696

Обед 2-я смена

92	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	204	3	8	25	180
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр	110	20	9	14	220
307	Каша перловая с овощами 150 гр (крупа перловая, лук, морковь, раст.масло)	150	3	4	24	149
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		724				812

Пятница

Завтрак 1-я смена

258	Макароны с сыром 200 гр (макар. изделия, сыр, сл.масло)	200	12	10	36	283
	Йогурт	200	3	3	15	192
491	Компот, из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	0	10	49
		640				689

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 200 гр (бульон, картоф, горох, лук, морковь, р.масло)	200	5	6	12	140
297	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба, морковь, мука, сметана, р.масло)	100	14	4	2	175
374	Картофельное пюре 150 гр (картофель, молоко, сл.масло)	150	5	5	21	192
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Йогурт	200	3	3	15	192
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		910				905