

Согласовано:

Директор МБОУ

" г.Бийска

Директор ООО "Школа"

Утверждено:

Новичкова И.А.

2025 г.

2025 г.

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

233	Каша молочная рисовая 250 гр (круп рис,молоко,сахар)	250	7	11	40	309
72	Сыр порциями 15 гр ЕСТ72	15	4	5	0	56
539	Булочка домашняя 50 гр	50	4	6	23	161
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43
		555				665

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	6	9	29	219
260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12	16	3	219
171	Каша перловая 180 гр (круп перловая, сл.масло) Мор171	180	5	9	37	248
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой) СТН458	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
		790				890

Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон кур.,капуста,картоф,морковь,лук,т.паста, сметана)	255	4	8	13	140
368	Кнели из кур 100 гр (филе птицы, лук, рис)	100	16	15	10	275
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		805				899

Полдник 2-я смена

233	Каша молочная рисовая 200 гр (круп рис,молоко,сахар)	200	6	9	32	247
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		420				354

Вторник**Завтрак 1-я смена (комплекс 1)**

181	Каша манная молочная жидкая 250 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло)	250	8	13	49	339
335	Пирожок с капустой 70 гр	70	5	5	34	198
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0	0	25	104
		550				716

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон кур., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Мор96	255	4	10	16	194
----	---	-----	---	----	----	-----

265	Плов 280 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло,)	280	18	22	38	453
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	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
		795				854

Обед 2-я смена

102	Суп гороховый 250 гр (бульон кур., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7	9	18	212
328	Бигус 280 гр (капуста, свинина, морковь, лук, раст.масло, том.паста)	280	19	20	20	336
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		800				836

Полдник 2-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	6	10	39	271
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		425				378

Среда

Завтрак 1-я смена (комплекс 1)

231	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 250 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло)	250	8	11	31	259
330	Растягай с повидлом 70 гр (тесто, повидло, раст.масло)	70	8	3	49	256
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР686	200	0	0	15	60
		550				650

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон кур., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо) СТН108	250	4	10	17	200
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8	6	40	251
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	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
		790				866

Обед 2-я смена

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон кур., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН92	255	3	7	11	189
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба, морковь, яйцо, молоко, сл.масло) ЕСТ307	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 180 гр (крупа рис, сл.масло) СТН207	180	4	7	45	258
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал) Мор477	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		835				892

Полдник 2-я смена

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6	9	25	217
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
		425				325

Четверг

Завтрак 1-я смена (комплекс 1)

233	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	250	8	9	41	275
30	Хачапури 70 гр (тесто сдобное, сыр, раст.масло)	70	8	12	28	249

	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
		550				666

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон кур., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	255	4	9	15	184
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба, морковь, лук, т.паста, раст.масло)	100	13	8	5	145
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	180	4	12	23	218
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
		795				752

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (Филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло) СТН127	250	6	9	29	219
300	Суфле из кур 100 гр (птица, яйцо, рис, раст.масло, сыр)	100	15	16	6	237
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло)	180	20	4	45	288
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		800				960

Полдник 2-я смена

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	6	7	33	220
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
		425				328

Пятница

Завтрак 1-я смена (комплекс 1)

112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6	7	34	227
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, яйцо, рис, повидло, сахар) ЕСТ 283	60	10	4	12	123
305	Булочка с корицей 50 гр	50	3	6	34	202
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты, сахар) СТН283	200	1	0	28	116
		555				765

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон кур., капуста, картоф, морковь, лук, т.паста, сметана) СТН63	255	4	8	13	140
369	Котлета куриная 100 гр (птица, хлеб, лук, сл.масло) СТН369	100	15	17	10	248
139	Капуста тушеная 180 гр (капуста, морковь, лук, т.паста, раст.масло) Мог139	180	4	7	14	139
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон) СР459	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
		795				734

Обед 2-я смена

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон кур., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло) Мог96	255	4	10	16	194
260	Гуляш 100 гр (свинина, р.масло, лук, т.паста, мука)	100	12	16	3	219
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами 180 гр (мак.изд., морковь, т.паста, раст.масло) СРБ 54-2г	180	7	6	44	255
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	1	0	22	90
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		805				930

Полдник 2-я смена

283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог,рис,яйцо,сахар,повидло)	60	10	4	12	123
112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (круп, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6	7	34	227
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		505				506

№ 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 (комплекс 1)

225	Каша молочная жидкая "Дружба" 250 гр (крупа,молоко,сахар)	250	11	9	41	286
	Печенье/вафли/пряник	40	2	5	5	71
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
		550				562

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

102	Суп гороховый 250 гр (бульон кур., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло) ЕСТН125	250	7	9	18	212
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо,рис,лук,сметана,т.паста)	110	20	9	14	220
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
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
		800				890

Обед

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон кур., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо)	250	4	10	17	200
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8	6	40	251
485	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (лимон, сахар)	200	0	0	15	61
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		800				891

Полдник 2-я смена

225	Каша молочная жидкая "Дружба" 200 гр (крупа,молоко,сахар)	200	9	7	33	229
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		420				336

Вторник

Завтрак 1-я смена (комплекс 1)

181	Каша манная молочная жидкая 250 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло)	250	8	13	49	339
461	Какао с молоком 200 гр (сахар, молоко, какао порошок) ЕСТ461	200	3	3	19	113
	Яблоко 120 гр	120	0	0	12	54
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
		590				556

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (филе птицы, картофель, морковь, лук, мак.изделия, раст.масло)	250	6	9	29	219
369	Котлета куриная 100 гр (птица,хлеб,лук,р.масло)	100	15	17	10	248
420	Соус томатный 30 гр (т.паста,сл.масло,мука,сахар,соль)	30	0	1	1	16
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (мак. изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
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
		820				941

Обед

95	Свекольник со сметаной 250/5 гр (бульон кур., свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст.масло) ЕСТН95	255	4	9	15	184
265	Плов 280 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло,)	280	18	22	38	453
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		805				867

Полдник 2-я смена

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	10	39	271
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		425				378

Среда

Завтрак 1-я смена (комплекс 1)

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло)	250	8	11	31	271
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар) СТН491	200	1	0	22	90
330	Растягай с повидлом 70 гр (тесто, повидло, раст.масло)	70	8	3	49	256
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
		550				692

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

96	Рассольник со сметаной "Ленинградский" 250/5 гр (бульон кур., картофель, крупа перловая, морковь, раст.масло)	255	4	10	16	194
320	Мясо тушеное 100 гр (свинина,лук,морковь,р.масло,т.паста)	100	12	16	1	189
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло)	180	20	4	45	288
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
		795				876

Обед

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон кур., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста)	255	3	7	18	147
255	Печень по-строгановски 100 гр (печень, лук, сл.масло, сметана, мука)	100	13	11	4	185
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягода, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		805				823

Полдник 2-я смена

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло)	205	6	9	25	217
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
		425				325

Четверг

Завтрак 1-я смена (комплекс 1)

112	Каша молочная пшенная жидкая 250 гр (крупа, молоко, сахар, соль)	250	8	9	43	285
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода,сахар,крахмал)	200	0	0	28	111
30	Хачапури 70 гр (тесто сдобное, сыр, раст.масло)	70	8	12	28	249
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
		550				720

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон кур., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо)	250	4	10	17	200
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста)	100	12	17	6	230

171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло)	180	8	6	40	251
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
		790				886

Обед

92	Борщ со сметаной 250/5 гр (бульон кур., свекла, капуста, картофель, морковь, лук, т.паста)	255	3	7	11	189
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (мясо,рис,лук,сметана,т.паста)	110	20	9	14	220
307	Каша перловая с овощами 180 гр (крупа перловая,лук,морковь,раст.масло)	180	4	5	29	181
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		815				879

Полдник 2-я смена

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль)	205	6	7	34	227
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	2	0	10	49
		425				334

Пятница

Завтрак

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло)	200	12	10	36	283
	Йогурт	200	3	3	15	192
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
		620				641

Завтрак 1-я смена (комплекс 2)

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон кур., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста) СТН63	255	3	7	18	147
327	Жаркое по-домашнему 280 гр (птица,картофель,лук,морковь,раст.масло)	280	17	24	22	376
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
		795				728

Обед

102	Суп гороховый 250 гр (бульон кур., картофель, горох, морковь, лук, раст.масло)	250	7	9	18	212
297	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,мука,сметана,р.масло)	100	14	4	2	175
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло)	180	4	12	23	218
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
		990				1004

Полдник 2-я смена

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло)	200	12	10	36	283
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		440				438