

Согласовано:

Директор МБОУ "Школа" _____



г.Бийска

Директор ООО "Школа" _____

Утверждено:

Новичкова И.А.



2024 г.

Примерное десятидневное меню для организации здорового горячего бесплатного питания обучающихся с ОВЗ 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 1-й приём пищи

225	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар)	205	6,550	8,330	35,090	241,110
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой) СТН458	200	0,200	0,000	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

260	Гуляш 100 гр (свинина, раст.масло, лук, т.паста, мука) СР260	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 150 гр (крупа перловая, сл.масло)	150	4,350	7,290	30,800	206,500
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(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

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

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

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

102	Каша молочная "Дружба" 200/5 гр (крупа пшеничная, рис, молоко, сахар) СТН102	205	6,550	8,330	35,090	241,110
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Вторник

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

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 пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

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

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мог181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар, чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Среда

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гепкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(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
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
56	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица,картофель,морковь,лук,макар.изделия,раст.масло)	200	3,669	8,153	11,018	142,800
260	Гуляш 100гр СР260(свинина,мас.раст,лук,том.п,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
171	Каша перловая 150гр Мог.IV 171(крупя перловая,масло сливочное)	150	4,350	7,290	30,800	206,500
489	Компот из ягод замороженных 200гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Обед 2-я смена 2-й приём пищи						
109	Каша молочная овсянная из "Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Гепкулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Четверг						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупя, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(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
Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
171	Рыба тушеная в сметанном соусе 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) СТН171	100	14,128	3,599	2,444	174,550
374	Картофельное пюре 150 гр МОГ 128(картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) СТН37	200	2,677	7,512	8,438	131,688
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
225	Рис припущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(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
Обед 2-я смена 2-й приём пищи						
233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупя, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(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
Пятница						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупя, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мог203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,3	25,350	104,070
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						

96	Рассольник "Ленинградский" со смет. 200/4 гр (бульон, картофель, конс.огурец, крупа перловая, морковь,лук,раст.масло) Мор96	204	3,035	7,654	12,865	156,122
289	Рагу из птицы 250 гр Мор.289 (картофель,мясо,морковь,лук,тота.паст,масло раст)	250	14,306	17,556	25,602	341,180
282	Компот из свежих плодов (лимона) 200 гр (сахар,лимона) 282	200	0,160	0,0	14,990	60,640
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

112	Каша молочная пшенная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

209	Биточек куриный 90 гр (птица,хлеб,лук,раст.масло) СТН209	90	13,200	14,940	9,020	223,300
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия,сл.масло) Мор203	150	5,656	3,494	37,694	208,460
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(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

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

96	Свекольник со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) ЕСТН95	204	2,885	7,568	12,384	168,958
364	Птица в соусе с томатом 100 гр ЕСТ 364(птица,морковь,лук,томат)	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

233	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сл.масло, сахар) ЕСТН233	205	5,670	7,000	33,430	219,960
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Вторник

Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи

208	Кнели из кур 90 гр СТН 208 (птица филе,лук,соль,рис)	90	11,590	11,921	5,165	177,170
130	Пюре из гороха с маслом 150 гр СТН130 (крупа горох,сл.масло)	150	12,460	3,764	27,488	196,040
461	Какао с молоком 200 гр ЕСТ461(сахар,молоко,какао порошок)	200	3,300	2,900	18,500	113,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

46	Суп картофельный с клецками 200 гр (бульон,картофель,мука,морковь,лук,раст.масло,яйцо) СТН46	200	3,341	8,211	13,580	162,410
279	Тефтели из говядины с соусом 110 гр (говядина,рис,лук,смета,том.паста) Мор279	110	19,879	9,491	13,891	220,499
139	Капуста тушеная 150 гр Мор.139 (Капуста,морковь,лук,томат-я паста,масло раст)	150	3,050	5,520	11,800	115,500
686	Чай с лимоном 200 гр С.Р.686(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

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

181	Каша манная молочная жидкая 200/5 гр (кр. манная, молоко, сахар, сл.масло) Мор181	205	5,690	9,980	39,470	271,150
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000

	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Среда						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
384	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица,морковь,лук,т.паста) ЕСТ364	100	11,958	16,576	6,450	229,670
171	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр Мор71 (крупа гречневая,масло слив)	150	6,844	4,682	33,590	207,380
484	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
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
63	Щи из свежей капусты со смет. 200/4 гр (бульон,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста) СТН63	204	2,965	5,546	8,052	114,358
255	Печень по-строгановски 100гр Мор.255 (печень,лук,масло слив,сметана,мука)	100	13,260	11,230	3,520	185,000
203	Макаронные изделия отварные с маслом150 гр Мор.203(макаронные изделия,масло сливочное)	150	5,656	3,494	37,694	208,460
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(сухофрукты,сахар)	200	0,560	0,0	27,890	115,790
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Обед 2-я смена 2-й приём пищи						
109	Каша молочная овсянная из"Геркулеса" жидкая 200/5 гр (Геркулес, молоко, сахар, сл.масло) СТН109	205	6,330	8,900	25,490	217,380
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	2,600	0,600	8,000	50,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
Четверг						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
260	Гуляш 100 гр СР260 (свинина,раст.масло,лук,т.паста,мука)	100	12,390	15,517	2,892	218,586
553	Сложный гарнир 150 гр СР553(капуста,картоф,морковь,молоко томат,паста,масло слив)	150	4,283	4,807	17,023	128,278
489	Компот из ягод замороженных 200 гр ЕСТ489	200	0,020	0,100	16,200	67,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Обед 2-я смена 1-й приём пищи						
125	Суп гороховый 200 гр (бульон,картофель,горох,лук,морковь,раст.масло) ЕСТН125	200	4,669	5,719	11,900	139,780
265	Плов 250гр СР №265мясо,рис,овощи)	250	16,425	19,942	33,205	403,520
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(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
Обед 2-я смена 2-й приём пищи						
112	Каша молочная пшеничная жидкая 200/5 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	205	6,040	7,270	34,290	227,160
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(сахар,чай листовой)	200	0,200	0,0	15,000	58,000
	Хлеб пшеничный йодированный 20гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600
Пятница						
Завтрак 1-я смена 1-й приём пищи						
258	Макаронны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(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
Завтрак 1-я смена 2-й приём пищи						
229	Рыба тушеная в томате с овощами 100 гр (рыба,морковь,лук,т.паста,раст.масло) Мор229	100	9,750	4,950	3,800	105,000
225	Рис прилущенный 150 СТН. 225(рис,масло сл)	150	3,415	4,070	25,301	223,980

283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр СТН 283(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

Обед 2-я смена 1-й приём пищи

37	Борщ с капустой со сметаной 200/4 гр (бульон,свекла,капуста,картофель,морковь,лук,т.паста,раст.масло) СТН37	204	2,677	7,512	8,438	131,688
307	Котлета рыбная 100 гр (рыба,морковь,яйцо,молоко,сл.масло) ЕСТ307	100	12,600	1,500	5,370	87,000
374	Картофельное пюре 150 гр Мог128 (картофель,молоко ,масло сливочное)	150	4,920	5,412	20,732	191,568
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0,250	0,250	25,350	104,070
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	1,600	0,200	10,000	48,600

Обед 2-я смена 2-й приём пищи

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло) ЕСТ258	200	12,300	10,000	35,900	283,000
300	Чай с сахаром 200 гр СТН 300(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