

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

№ 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 265 гр (круп рис,молоко,сахар)	265	7	12	40	313
72	Сыр порциями 15 гр	15	4	5	0	56
499	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0	10	43
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				584

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 (птица филе,лук,соль,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

Вторник

Завтрак 1-я смена

265	Плов 280 гр (мясо, рис, морковь, лук, раст.масло,)	280	18	22	38	453
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко,лимон,сахар)	200	0	0	25	104
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		550				729

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
491	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
		800				836

Среда

Завтрак 1-я смена

290	Птица тушеная в сметанном соусе 100 гр	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая 180 гр (круп гречневая, сл.масло) Мор171	180	8	6	40	251
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
		550				690

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)	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)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшенично-ржаной 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		835				892

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
128	Картофельное пюре 180 гр (картофель, молоко, сл.масло) Мог128	180	4	12	23	218
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
		550				562

Обед 2-я смена

127	Суп-лапша домашняя 250 гр (бульон кур., 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 пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		800				960

Пятница

Завтрак 1-я смена

112	Каша молочная пшенная жидкая 230 гр (крупа, молоко, сахар, соль) СТН112	230	7	8	37	261
283	Пудинг из творога с рисом и повидлом 50/10 гр (творог, яйцо, рис, повидло, сахар) ЕСТ 283	60	10	4	12	123
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	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
		550				647

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 (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 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		865				1038

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	40	2	5	5	72
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				563

Обед 2-я смена

108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон кур., картофель, морковь, лук, раст.масло, мука, яйцо)	250	4	10	17	200
290,330	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица, сметана, мука, раст.масло)	100	11	17	2	207
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло) Мор171	180	8	6	40	251
	Яблоко 120 гр	120	0	0	12	54
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 пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		920				945

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 180 гр (мак. изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
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 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшенично-йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		650				731

Обед 2-я смена

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

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 180 гр (крупа горох, сл.масло)	180	20	4	45	288
491	Компот из кураги 200 гр (курага, сахар)	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
		550				740

Обед 2-я смена

63	Щи со сметаной 250/5 гр (бульон кур., капуста, картофель, морковь, лук, т.паста)	255	4	8	13	140
255	Печень по-строгановски 100гр Мор.255 (печень, лук, масло слив, 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				816

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 180 гр (крупа гречневая, сл.масло)	180	8	6	40	251
477	Кисель из ягоды свежей замороженной 200 гр (ягода, сахар, крахмал)	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
		550				764

Обед 2-я смена

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	110	20	9	14	220
307	Каша перловая с овощами 180 гр (крупа перловая, лук, морковь, раст.масло)	180	4	5	29	181
491	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

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 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 30 гр	30	5	2	12	75
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
		1000				1029