

Утверждено:
И.П. Зайцева О.А.

" 01 " ноября



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №5"

Л.М. Скиба

" 01 " ноября 2023 г.



Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска с 01.11.23 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

Понедельник

Салаты

6 П-18	Салат "Веснушка"	100	1,700	5,100	12,600	101,000	0,040	13,300	0,000	0,000	0,000	32,600	20,500	1,020
5 П-18	Салат из капусты белокочанной и огурцом	100	1,000	6,000	3,000	70,000	0,030	17,000	0,000	0,000	0,000	28,000	14,000	0,500
10 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	6,200	3,600	74,000	0,050	13,800	30,000	0,300	207,000	31,000	17,000	0,700

Первые блюда

129 П-18	Суп-лапша домашняя	250	6,800	6,325	23,100	172,100	0,080	0,500	82,700	0,014	5,408	93,425	14,700	1,200
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685

Вторые блюда

366 П-18	Птица отварная с соусом	100	23,750	17,500	0,000	186,000	0,037	1,500	40,000	3,388	90,555	163,750	20,000	1,700
327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,830	14,166	2,500	219,100	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
426 М-04	Отбивная куриная	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100
427 М-04	Птица «Нежная»	100	20,800	20,900	0,400	367,871	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	238,200	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
237 П-18	Рис с овощами	180	4,560	4,920	37,680	213,600	0,060	2,040	0,000	1,009	67,008	100,680	35,160	0,552

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком. товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
------------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Вторник

Салаты

2 П-18	Салат витаминный	100	1,300	6,200	6,100	85,000	0,040	13,300	0,000	0,000	0,000	32,600	20,500	1,020
30 П-18	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,500	6,200	7,600	92,000	0,004	5,200	0,000	0,000	0,000	37,600	16,900	1,320
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,900	10,500	9,900	144,000	0,020	1,400	600,000	0,249	60,700	23,600	7,600	0,800

Первые блюда

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
350 П-18	Тефтели из мяса с рисом-"ёжики"	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100

Гарниры

377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	209,000	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044
380 П-18	Капуста тушеная	180	3,960	6,120	14,580	129,600	0,054	25,560	30,780	0,000	0,000	79,740	41,220	1,584
302 М-04	Каша пшенная вязкая	180	5,040	8,100	28,800	210,000	0,144	4,500	35,820	1,800	91,800	92,700	29,520	1,044

Молочные блюда

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,800	6,400	38,800	205,410	0,100	0,500	0,000	7,000	123,500	132,000	124,900	1,200
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,426	2,453	6,746	92,000	0,032	0,000	20,800	0,240	50,800	84,800	8,800	0,300

Напитки

457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,180	0,090	9,630	61,900	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490	0,261
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Среда

Салаты

1 П-18	Салат из капусты белокачанной	100	1,400	6,000	8,300	93,000	0,020	17,000	0,000	0,338	7,875	28,000	16,000	0,520
22 П-18	Салат из моркови и яблок	100	1,000	6,000	8,000	90,000	0,050	4,600	0,000	0,000	0,000	39,000	27,000	1,310
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,300	6,200	6,500	87,000	0,040	6,100	0,000	0,000	0,000	42,000	17,000	0,700

Первые блюда

116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	250	2,375	8,313	13,513	150,370	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605

Вторые блюда

451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333
375 П-18	Плов с мясом (птица)	240	15,965	12,626	37,040	374,300	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,000	15,714	0,000	221,428	0,028	0,000	0,000	3,400	16,000	155,714	18,571	2,571
427 М-04	Отбивная куриная	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100

Гарниры

377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	209,000	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	238,200	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580

Молочные блюда

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,400	7,800	30,100	201,800	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936

Напитки

495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Четверг

Салаты

6 Н-99	Салат "Веснушка"	100	1,700	5,100	12,600	101,000	0,040	13,300	0,000	0,000	0,000	32,600	20,500	1,020
31 П-18	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,300	6,100	6,200	85,000	0,020	4,700	0,000	0,000	0,000	34,900	18,200	1,120
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,900	10,500	9,900	144,000	0,020	1,400	600,000	0,249	60,700	23,600	7,600	0,800

Первые блюда

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504
155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	156,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100
430 М-04	Печень по-стогановски	100	20,000	13,000	7,000	225,000	0,320	12,400	9,150	0,000	0,000	362,000	22,000	7,590

Гарниры

389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,740	4,387	34,841	257,900	0,394	0,000	17,538	2,958	83,496	191,958	76,464	6,037
379 П-18	Картофель жареный из отварного	180	4,140	15,840	14,400	216,000	0,198	22,500	0,000	13,320	40,320	102,600	35,100	1,296

Молочные блюда

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462

Напитки

495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком. товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
------------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Пятница

Салаты

2 П-18	Салат витаминный	100	1,300	6,200	6,100	85,000	0,040	13,300	0,000	0,000	0,000	32,600	20,500	1,020
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,300	6,200	6,500	87,000	0,040	6,100	0,000	0,000	0,000	42,000	17,000	0,700
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	6,200	3,600	74,000	0,050	13,800	30,000	0,300	207,000	31,000	17,000	0,700

Первые блюда

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	250	2,375	8,313	13,513	150,370	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685

Вторые блюда

350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
355 П-18	Запеканка из печени	100	16,551	6,208	14,482	180,000	0,110	8,966	6,712	4,547	49,237	293,103	23,449	5,758
427 М-04	Отбивная куриная	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100
332 П-18	Голубцы с мясом и рисом	160	11,800	16,200	12,400	239,900	0,100	30,400	0,000	4,400	52,100	147,700	29,200	2,100

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
385 П-18	Рис отварной	180	4,518	6,516	46,620	265,160	0,038	0,000	32,400	0,342	8,640	98,010	31,860	0,029
181 П-18	Картофель по-французски	180	5,520	15,960	44,640	278,600	0,240	39,960	6,000	12,840	57,360	140,520	52,080	1,920

Молочные блюда

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936
226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500

Напитки

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
----------	---------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование в МБОУ СОШ г.Бийска с 01.11.2023 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №2

Понедельник

Салаты

18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	6,200	3,600	74,000	0,050	13,800	30,000	0,300	207,000	31,000	17,000	0,700
22 П-18	Салат из моркови и яблок	100	1,000	6,000	8,000	90,000	0,050	4,600	0,000	0,000	0,000	39,000	27,000	1,310
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,900	10,500	9,900	144,000	0,020	1,400	600,000	0,249	60,700	23,600	7,600	0,800

Первые блюда

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	156,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496

Вторые блюда

350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	163,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
427 М-04	Отбивная куриная	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,000	15,714	0,000	221,428	0,028	0,000	0,000	3,400	16,000	155,714	18,571	2,571

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
302 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	238,200	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462
226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Вторник

Салаты

4 П-18	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,400	6,100	5,000	81,000	0,020	14,000	0,000	0,000	0,000	30,000	16,000	0,830
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,300	6,200	6,500	87,000	0,040	6,100	0,000	0,000	0,000	42,000	17,000	0,700
5 П-18	Салат из капусты белокачанной и огурцом	100	1,000	6,000	3,000	70,000	0,030	17,000	0,000	0,000	0,000	28,000	14,000	0,500

Первые блюда

116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504

Вторые блюда

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100

Гарниры

389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,740	4,387	34,841	257,900	0,394	0,000	17,538	2,958	83,496	191,958	76,464	6,037
237 П-18	Рис с овощами	180	4,560	4,920	37,680	213,600	0,060	2,040	0,000	1,009	67,008	100,680	35,160	0,552

Молочные блюда

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400

Напитки

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Среда

Салаты

6 Н-99	Салат "Веснушка"	100	1,700	5,100	12,600	101,000	0,040	13,300	0,000	0,000	0,000	32,600	20,500	1,020
28 П-18	Салат из свеклы с яблоками	100	1,000	6,000	11,000	102,000	0,020	5,800	0,000	0,000	0,000	29,000	16,000	1,570
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,900	10,500	9,900	144,000	0,020	1,400	600,000	0,249	60,700	23,600	7,600	0,800

Первые блюда

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	250	2,375	8,313	13,513	150,370	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685

Вторые блюда

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	163,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300

356 П-18	Печень по-строгановски	100	20,000	13,000	7,000	225,000	0,320	12,400	9,150	0,000	0,000	362,000	22,000	7,590
427 М-04	Отбивная куриная	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
181 П-18	Картофель по-французски	180	5,520	15,960	44,640	278,600	0,240	39,960	6,000	12,840	57,360	140,520	52,080	1,920
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	209,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044

Молочные блюда

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,400	7,800	30,100	201,800	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200
231 П-18	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,800	6,400	38,800	205,410	0,100	0,500	0,000	7,000	123,500	132,000	124,900	1,200

Напитки

699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	61,900	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Четверг

Салаты

2 П-18	Салат витаминный	100	1,300	6,200	6,100	85,000	0,040	13,300	0,000	0,000	0,000	32,600	20,500	1,020
18 П-18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	6,200	3,600	74,000	0,050	13,800	30,000	0,300	207,000	31,000	17,000	0,700
47 П-18	Винегрет овощной	100	1,300	6,200	6,500	87,000	0,040	6,100	0,000	0,000	0,000	42,000	17,000	0,700

Первые блюда

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	156,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
129 П-18	Суп-лапша домашняя	250	6,800	6,325	23,100	172,100	0,080	0,500	82,700	0,014	5,408	93,425	14,700	1,200

Вторые блюда

451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333
330 П-18	Плов с мясом (свинина)	240	15,965	12,626	37,040	401,000	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
426 М-04	Котлеты отбивные	100	20,800	20,900	0,400	367,875	1,400	0,000	0,000	6,600	20,200	133,500	14,800	0,100

Гарниры

302 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	238,200	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
207 П-18	Каша перловая с жареным луком	180	6,480	7,800	48,360	232,500	0,120	7,320	13,560	5,160	50,760	225,480	41,880	1,800
379 П-18	Картофель жареный из отварного	180	4,140	15,840	14,400	216,000	0,198	22,500	0,000	13,320	40,320	102,600	35,100	1,296

Молочные блюда

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,600	6,000	36,000	214,000	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	6,600	31,200	209,000	0,078	1,380	40,200	7,400	124,300	122,400	20,400	0,462

Напитки

491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Пятница**Салаты**

1 П-18	Салат из капусты белокочанной	100	1,400	6,000	8,300	93,000	0,020	17,000	0,000	0,338	7,875	28,000	16,000	0,520
22 П-18	Салат из моркови и яблок	100	1,000	6,000	8,000	90,000	0,050	4,600	0,000	0,000	0,000	39,000	27,000	1,310
32 Н-99	"Бабушкин салатик"	100	2,900	10,500	9,900	144,000	0,020	1,400	600,000	0,249	60,700	23,600	7,600	0,800

Первые блюда

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	250	2,375	8,313	13,513	150,370	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685

Вторые блюда

355 П-18	Запеканка из печени	90	14,896	5,587	13,034	172,000	0,099	8,069	6,041	4,092	44,313	263,793	21,104	5,182
308 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	12,000	2,000	6,000	147,800	0,080	0,700	39,000	0,900	267,000	179,000	29,000	0,890
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
331 П-18	Бифштекс по-сибирски	100	20,000	15,714	0,000	221,428	0,028	0,000	0,000	3,400	16,000	155,714	18,571	2,571

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
237 П-18	Рис с овощами	180	4,560	4,920	37,680	213,600	0,060	2,040	0,000	1,009	67,008	100,680	35,160	0,552
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	209,000	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044

Молочные блюда

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936

Напитки

699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	61,900	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина
Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г. - 405стр.2021г-
409стр.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зелёный горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение ко второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путём кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. – проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использование натурального кофе, а так же продуктов, содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включать в меню свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
11. Для составления примерного цикличного меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах под редакцией А.Я. Перевалова, 2018г.
12. Химический состав и энергетическая ценность съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихин, 2007 г.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» (В.А Тутельян)
14. В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.