

2025г. для
ДОКУМЕНТОВ

Согласовано:

Директор КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"

Н.В. Полежаева

2025г

2025r

12345678910111213141516171819202122232425262728293031323334353637383940414243444546474849505152535455565758596061626364656667686970717273747576777879808182838485868788899091929394959697989910010110210310410510610710810911011111211311411511611711811912012112212312412512612712812913013113213313413513613713813914014114214314414514614714814915015115215315415515615715815916016116216316416516616716816917017117217317417517617717817918018118218318418518618718818919019119219319419519619719819920020120220320420520620720820921021121221321421521621721821922022122222322422522622722822923023123223323423523623723823924024124224324424524624724824925025125225325425525625725825926026126226326426526626726826927027127227327427527627727827928028128228328428528628728828929029129229329429529629729829930030130230330430530630730830931031131231331431531631731831932032132232332432532632732832933033133233333433533633733833934034134234334434534634734834935035135235335435535635735835936036136236336436536636736836937037137237337437537637737837938038138238338438538638738838939039139239339439539639739839940040140240340440540640740840941041141241341441541641741841942042142242342442542642742842943043143243343443543643743843944044144244344444544644744844945045145245345445545645745845946046146246346446546646746846947047147247347447547647747847948048148248348448548648748848949049149249349449549649749849950050150250350450550650750850951051151251351451551651751851952052152252352452552652752852953053153253353453553653753853954054154254354454554654754854955055155255355455555655755855956056156256356456556656756856957057157257357457557657757857958058158258358458558658758858959059159259359459559659759859960060160260360460560660760860961061161261361461561661761861962062162262362462562662762862963063163263363463563663763863964064164264364464564664764864965065165265365465565665765865966066166266366466566666766866967067167267367467567667767867968068168268368468568668768868969069169269369469569669769869970070170270370470570670770870971071171271371471571671771871972072172272372472572672772872973073173273373473573673773873974074174274374474574674774874975075175275375475575675775875976076176276376476576676776876977077177277377477577677777877978078178278378478578678778878979079179279379479579679779879980080180280380480580680780880981081181281381481581681781881982082182282382482582682782882983083183283383483583683783883984084184284384484584684784884985085185285385485585685785885986086186286386486586686786886987087187287387487587687787887988088188288388488588688788888989089189289389489589689789889990090190290390490590690790890991091191291391491591691791891992092192292392492592692792892993093193293393493593693793893994094194294394494594694794894995095195295395495595695795895996096196296396496596696796896997097197297397497597697797897998098198298398498598698798898999099199299399499599699799899910001001100210031004100510061007100810091010101110121013101410151016101710181019102010211022102310241025102610271028102910301031103210331034103510361037103810391040104110421043104410451046104710481049105010511052105310541055105610571058105910601061106210631064106510661067106810691070107110721073107410751076107710781079108010811082108310841085108610871088108910901091109210931094109510961097109810991100110111021103110411051106110711081109111011111112111311141115111611171118111911201121112211231124112511261127112811291130113111321133113411351136113711381139114011411142114311441145114611471148114911501151115211531154115511561157115811591160116111621163116411651166116711681169117011711172117311741175117611771178117911801181118211831184118511861187118811891190119111921193119411951196119711981199120012011202120312041205120612071208120912101211121212131214121512161217121812191220122112221223122412251226122712281229123012311232123312341235123612371238123912401241124212431244124512461247124812491250125112521253125412551256125712581259126012611262126312641265126612671268126912701271127212731274127512761277127812791280128112821283128412851286128712881289129012911292129312941295129612971298129913001

Примерное меню на 2 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов(в категории МД,СВО) с 01 сентября 2025г. КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края															
№ 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

Завтрак 1 смена

[illegible]

Обед 2 смена

115 П-18	250	2,3	2,0	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,1
Суп картофельный с крупой													
461 М-04	100	6,8	15,3	10,4	228	0,1	4,6	35,9	1,8	82,1	92,8	29,5	1,1
Тфетели (1 вариант) с соусом 60/40													
180	180	3,8	7,2	10,9	228	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Пюре картофельное													
377 П-18	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Чай с сахаром													
457 П-18	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
Хлеб пшеничный йодированный													
Ком. тов.	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0				
Хлеб ржаной													
Ком. тов.	800				827								

Вторник

Завтрак 1 смена

350 П-18	Тфетели с рисом-"бэжики"(свиинна)	100	6,8	13,3	16,7	297,4	245,2	163,3	0,0
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0
		550				671			

Обед 2 смена

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	100	9,1	4,5	49,2	362,0	22,0
356 П-18	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100	7,8	16,7	11,1	210	0,1	12,4	97,0	54,5	10,7
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	230	0,1	0,0	7,5	19,2	14,4
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,1		

Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				858							

Среда

Завтрак 1 смена

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550				648								

Обед 2 смена

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,5	8,5	13,7	184	0,1	23,7	0,0	4,2	397,5	101,2	31,2	1,6
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	200	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	232	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				828								

Четверг

Завтрак 1 смена

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,8	16,0	2,5	198	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	230	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550				661								

Обед 2 смена

100 П-18	Рассольник "Ленинградский" (перл.) со сметаной	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,3
464 П-18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	85	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	76,5	12,6	0,1
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				891								

Пятница

Завтрак 1 смена

226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	250	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,4	2,5	6,7	110	0,0	0,0	20,8	0,2	50,8	84,8	8,8	0,3
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,1
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0

Ком. тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		550				546								

Обед 2 смена

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				818								

Суббота

Завтрак 1 смена

299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,0	3,1	6,2	166	0,1	1,8	5,9	0,8	240,3	156,5	40,2	0,3
385 П-18	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	249	0,0	0,0	32,4	3,0	83,5	98,0	31,9	0,0
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	98	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550				628								

Обед 2 смена

115 П-18	Суп картофельный с крупой	250	7,5	3,7	16,2	190	0,3	0,5	20,0	6,1	629,7	94,8	36,8	2,7
366 П-18	Птица отварная с соусом 50/50	100	11,9	8,7	0,0	202	0,0	0,8	20,0	3,1	81,5	81,9	10,0	0,9
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	230	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком. тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				833								

Примерное меню на 2 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД,СВО) с 01 сентября 2025г. КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"

Примерное меню на 2 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД,СВО) с 01 сентября 2025г. К1 БОУ "Бийский лицей-интернат" г.Бийск																			
№ 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			
			3	4	5	6											7	8	9
1	2																		

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1 смена

256 П-18	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,4	248	0,1	0,0	45,8	2,2	90,0	60,5	11,8	1,4		
75 П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53	0,0	0,1	38,9	0,2	15,0	74,7	5,2	0,2		
542 П-18	Булочка домашняя	60	2,8	4,5	18,5	120	0,0	0,0	25,9	0,0	0,0	2,5	3,8	0,3		
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0		
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0		
Ком.тов.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6		
		550				632										

Обед 2 смена

123 П-18	Суп с рыбными консервами	250	8,7	11,4	13,5	192	0,1	8,0	15,0	5,4	423,4	152,5	34,7	1,2		
350 П-18	Тефтели с рисом-"эжжи"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3		
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5		
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0		
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0		
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6		
		800				863										

Вторник

Завтрак 1 смена

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	198	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2		
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,8	4,4	34,8	232	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0		
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3		
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0		
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6		
		550				648										

Обед 2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5		
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	440	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1		
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3		
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0		
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6		
		800				837										

Среда

Завтрак 1 смена

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250		9,2	9,7	37,6	240	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
550 П-18	Манник	40		2,2	2,1	12,4	115	0,0	0,1	23,0	0,0	0,0	31,9	4,5	0,3
459 П-18	Чай с лимоном	180		0,2	0,1	14,0	37	0,0	1,2	0,0	0,1	29,0	7,0	3,0	0,1
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Пюре фруктовое	125		0,8	0,8	19,6	75	0,1	14,0	0,0	0,0	0,0	22,0	18,0	4,4
		635					563								

Обед 2 смена

98 П-18	Свекольник со сметаной	250		2,0	4,8	10,8	176	0,1	8,1	0,0	4,3	397,5	66,1	30,0	1,5
327 П-18	Гуляш (свинина)	100		15,8	16,0	2,5	198	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180		6,7	0,6	35,5	230	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30		2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800					842								

Четверг

Завтрак 1 смена

355 П-18	Запеканка из печени	100		16,4	6,2	14,4	192	0,1	9,0	6,7	4,5	49,2	292,8	23,4	5,8
377 П-18	Пюре картофельное	180		3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	82,1	92,8	29,5	1,1
457 П-18	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30		2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550					627								

Обед 2 смена

129 П-18	Суп-лапша домашняя	250		6,9	6,4	23,1	170	0,1	0,5	82,7	2,7	350,0	93,4	14,7	1,2
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100		8,2	17,4	11,6	200	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		0,0	0,0	15,0	55	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30		2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800					836								

Пятница

Завтрак 1 смена

327 П-18	Гуляш (курица)	100		15,8	16,0	2,5	185	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180		6,7	0,6	35,5	230	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30		2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550					653								

Обед 2 смена

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перл.) со сметаной	250		6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280		24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8

457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				816								

Суббота

Завтрак 1 смена

330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	440	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550				673								

Обед 2 смена

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,0	3,1	6,2	166	0,1	1,8	5,9	0,8	240,3	156,5	40,2	0,3
385 П-18	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	249	0,0	0,0	32,4	3,0	83,5	98,0	31,9	0,0
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	98	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		800				816								

Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г. - 405стр. 2021г - 409стр.
5. Сборник рецептов 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 реализовываться 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 циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов 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.