

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" 27 "

2025г

ДОК. № 03

2025г

№ 03

ИП Зайцева О.А.

Индивидуальный предприниматель Зайцева О.А.

г. Бийск Алтайского края

ИНН 55-01/001318

ОГРН 505001318

ОКВЭД 56.10.01

ОКФС 03.01.01

ОКПО 08850033

ОКДИ 03.01.01

ОКН 31.01.01

ОКМ 31.01.01

ОКЖ 31.01.01

ОКЗ 31.01.01

ОКЛ 31.01.01

ОКВ 31.01.01

ОКД 31.01.01

ОКЕ 31.01.01

ОКН 31.01.01

ОКМ 31.01.01

ОКЖ 31.01.01

ОКЗ 31.01.01

ОКЛ 31.01.01

ОКВ 31.01.01

ОКД 31.01.01

ОКЕ 31.01.01

ОКН 31.01.01

ОКМ 31.01.01

ОКЖ 31.01.01

ОКЗ 31.01.01

ОКЛ 31.01.01

ОКВ 31.01.01

ОКД 31.01.01

ОКЕ 31.01.01

ОКН 31.01.01

ОКМ 31.01.01

ОКЖ 31.01.01

ОКЗ 31.01.01

ОКЛ 31.01.01

ОКВ 31.01.01

ОКД 31.01.01

ОКЕ 31.01.01

ОКН 31.01.01

ОКМ 31.01.01

ОКЖ 31.01.01

ОКЗ 31.01.01

ОКЛ 31.01.01

ОКВ 31.01.01

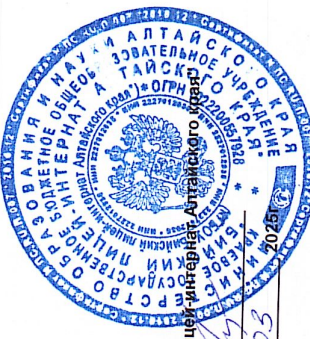
ОКД 31.01.01

ОКЕ 31.01.01

ОКН 31.01.01

ОКМ 31.01.01

ОКЖ 31.01.01



Примерное меню на 4 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД,СВО) с 31 марта 2025г. КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"

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

Неделя №1

Понедельник

Завтрак 1 смена

230 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1				
75 П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	58	0,0	0,1	38,9	0,2	15,0	74,7	5,2	0,2				
462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	0,7				
Ком.тов.	Печенье/вафли	20	0,4	0,4	9,8	85	0,0	10,0	5,0	0,2	15,0	11,0	9,0	2,2				
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	25	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4				
		550						618										

Обед 2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5				
461 М-04	Тертели (1 вариант) с соусом 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				
302 М-04	Каша пшеничная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	220	0,1	4,5	35,8	1,8	91,8	92,7	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				
		800						815										

Вторник

Завтрак 1 смена

350 П-18	Тертели 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				
377-380 П-18	Сложный гарнир (поре картоф., капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2				
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						643										

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
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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	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				856								

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

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
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	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	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	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				884								

Четверг

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	265	0,0	0,0	32,4	3,0	83,5	98,0	31,9	0,0
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				664								

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
377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф, капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
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
75 П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	58	0,0	0,1	38,9	0,2	15,0	74,7	5,2	0,2
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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		805				856								

Пятница

Завтрак 1 смена

226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
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	20				1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
279 П-18	Запеканка из творога	40				8,4	2,5	6,7	94	0,0	0,0	20,8	50,8	84,8	8,8	0,4
		550							520							0,4

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	397,5	101,2	31,2	1,6
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100				8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	228,6	88,5	17,0	1,2
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180				10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	297,4	245,2	165,5	5,5
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200				0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	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	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							823							

Суббота

Завтрак 1 смена

330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280				18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	14,0	217,1	54,0	2,1
457 П-18	Чай с сахаром	200				0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	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	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
		550							687							

Обед 2 смена

115 П-18	Суп картофельный с крупой	250				7,5	3,7	16,2	190	0,3	0,5	20,0	629,7	94,8	36,8	2,7
347 П-18	Котлеты "Школьные"	100				15,0	11,0	13,0	210	0,1	0,0	29,0	236,0	134,0	21,0	2,0
237 П-18	Рис с овощами	180				4,6	4,9	37,7	233	0,1	2,0	0,0	67,0	100,7	35,2	0,6
457 П-18	Чай с сахаром	200				0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	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	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							844							

Примерное меню на 4 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД,СВО) с 31 марта 2025г. КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"

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

Неделя №2

Понедельник

Завтрак 1 смена

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,0	2,5	175	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	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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
		550				625								

Обед 2 смена

116 П-18	Суп картофель 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
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	5,5
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				841								

Вторник

Завтрак 1 смена

233 П-18	Каша пшеница молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
550 П-18	Манник	40	2,2	2,1	12,4	106	0,0	0,1	23,0	0,0	0,0	31,9	4,5	0,3
464 П-18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	63	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	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				550								

Обед 2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	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	476	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				873								

Среда

Завтрак 1 смена

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	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
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				639								

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	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	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
		800				829								

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
256 П-18	Макаронные изделия отагрные	180	6,7	0,6	35,5	238	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				668								

Обед 2 смена

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	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
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
464 П-18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	63	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				836								

Пятница

Завтрак 1 смена

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
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
470 П-18	Кисломолоочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	89	0,1	1,4	40,1	0,1	123,0	180,6	28,1	0,2
		720				532								

Обед 2 смена

100 П-18	Рассольник "Ленинградский" (перловка) 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	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
741 М-04	Ватрушка с творогом	50	6,2	4,4	27,7	106	0,0	0,0	20,8	0,2	50,8	84,8	8,8	0,3	
		840				887									

Суббота

Завтрак 1 смена

330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1
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				687								

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
347 П-18	Котлеты "Школьные"	100	15,0	11,0	13,0	210	0,1	0,0	29,0	4,3	236,0	134,0	21,0	2,0
302 М-04	Каша пшениная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	220	0,1	4,5	35,8	1,8	91,8	92,7	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
		800				829								

Среда

Завтрак 1 смена

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280			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	24,4	19,5	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	0,2	0,1	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	30	3,0	1,0	15,0	75	0,2	0,0	0,0	0,0	6,6	25,5	9,9	0,6
		550	2,3	0,9		648								

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
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	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	239	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	78,4	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				831								

Четверг

Завтрак 1 смена

330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1
501 П-18	Соки овощные.фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	20,2	50	0,0	4,0	0,0	0,2	240,0	14,0	8,0	2,8
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				697								

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
377,380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)130/50	180	3,8	6,8	12,2	212	0,1	11,5	34,2	2,3	748,8	88,4	33,5	1,2
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				833								

Пятница

Завтрак 1 смена

226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
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	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,40	2,50	6,70	94	0,00	0,00	20,80	0,20	50,80	84,80	8,80	0,30
		550				520								

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
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100			8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	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
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						823								

Суббота

Завтрак 1 смена

330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280			18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1
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						687								

Обед 2 смена

115 П-18	Сул картофельный с крупной	250			7,5	3,7	16,2	190	0,3	0,5	20,0	6,1	629,7	94,8	36,8	2,7
347 П-18	Котлеты "Школьные"	100			15,0	11,0	13,0	210	0,1	0,0	29,0	4,3	236,0	134,0	21,0	2,0
237 П-18	Рис с овощами	180			4,6	4,9	37,7	233	0,1	2,0	0,0	1,0	67,0	100,7	35,2	0,6
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						844								

Среда

Завтрак 1 смена

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	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
		550				647								

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
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
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	92,8	29,5	1,1
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				807								

Четверг

Завтрак 1 смена

461 М-04	Тфтели (1 вариант) с соусом 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
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	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
		550				669								

Обед 2 смена

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,4	7,9	12,6	164	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	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
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
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				814								

Пятница

Завтрак 1 смена

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	232	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5
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

82 П-18	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	55	0,0	7,0	0,0	0,3	8,0	11,0	9,0	2,2
		620				525								

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	20	1,5	0,6	10,0	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
82 П-18	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	55	0,0	7,0	0,0	0,3	8,0	11,0	9,0	2,2
		890				836								

Суббота

Завтрак 1 смена

330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1
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				687								

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
347 П-18	Котлеты "Школьные"	100	15,0	11,0	13,0	210	0,1	0,0	29,0	4,3	236,0	134,0	21,0	2,0
302 М-04	Каша пшеничная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	220	0,1	4,5	35,8	1,8	91,8	92,7	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
		800				829								

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, корнеллоды), 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 допоставке 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 включить 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 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.