

Сделано:

Щева О.А.

09



2025 г

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 сентября 2025г.

№ п/п	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	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

Понедельник

Завтрак

П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
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
П-18	Пряник	40	2,4	1,9	30,0	95	0,0	0,0	2,4	0,2	15,0	20,0	3,6	0,3
П-18	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
П-18	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
		500				497								

Вторник

Завтрак

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
П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,6	38,2	175	0,2	0,0	23,9	3,5	247,8	204,3	137,9	4,6
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
П-18	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
П-18	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	45	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				576								

Среда

Завтрак

П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
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
П-18	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
П-18	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
		500				577								

Завтрак

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
П-18	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	198	0,0	0,0	27,0	2,5	69,6	81,7	26,6	0,0
М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	64	0,1	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3
и.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
и.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
		510				574								

Завтрак

П-18	Каша "Дружба"	200	5,8	6,3	30,1	194	0,1	0,5	0,4	6,8	119,7	136,5	129,5	0,5
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
д.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
д.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
П-18	Запеканка из творога	40	8,4	2,5	6,7	103	0,0	0,0	20,8	0,2	50,8	84,8	8,8	0,3
		500				483								

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 сентября 2025г.

№ п/п	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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя №2														
Понедельник														
Завтрак														
П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,5	35,5	223	0,1	0,0	41,2	2,0	81,0	54,5	10,6	1,3
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
П-18	Булочка домашняя	40	2,8	4,5	18,5	120	0,0	0,0	25,9	0,0	0,0	2,5	3,8	0,3
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
м.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
м.тов.	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,5	50	0,1	0,0	0,0	0,0	5,5	21,2	8,2	0,5
		500				582								

Вторник														
Завтрак														
П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	189	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
П-18	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,6	29,0	194	0,3	0,0	14,6	1,5	247,8	159,9	63,7	5,0
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
м.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
м.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
		510				576								

Среда														
Завтрак														
П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
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
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
м.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
м.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
		500				473								

Четверг														
Завтрак														
П-18	Запеканка из печени	90	14,9	5,6	13,0	181	0,1	8,1	6,0	4,1	44,3	263,8	21,1	5,2

П-18	Пюре картофельное	150	3,2	6,0	9,2	190	0,1	3,8	29,8	1,5	68,4	77,3	24,6	0,9
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
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
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
		500				574								

Пятница

Завтрак

П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,5	29,6	190	0,1	0,0	34,3	1,5	80,8	45,4	8,9	1,1
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
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
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

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 сентября 2025г.

№ п/п	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №3 Понедельник Завтрак

П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
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
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
м.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
м.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
м.тов.	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,5	50	0,1	0,0	0,0	0,0	5,5	21,2	8,2	0,5
		500				505								

Вторник Завтрак

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
30 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)	150	3,2	5,7	10,2	165	0,1	9,6	28,5	1,9	624,0	73,7	27,9	1,0
П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	0,0
м.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
м.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
		510				581								

Среда Завтрак

П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
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
м.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
м.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
		500				570								

Четверг Завтрак

П-18	Плов с мясом(свинина)	240	16,0	12,6	37,0	384	0,1	0,9	0,0	7,9	12,0	186,1	46,3	1,8
------	-----------------------	-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	------	-----

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
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
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
		500				587								

Пятница

Завтрак

П-18	Каша "Дружба"	200	5,8	6,3	30,1	194	0,1	0,5	0,4	6,8	119,7	136,5	129,5	0,5
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
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
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
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
		500				495								

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 сентября 2025г.

№ дета	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 №4

Понедельник

Завтрак

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
П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,6	38,2	194	0,2	0,0	23,9	3,5	247,8	204,3	137,9	4,6
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
м.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
м.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
		510				569								

Вторник

Завтрак

П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
П-18	Булочка домашняя	40	2,8	4,5	18,5	120	0,0	0,0	25,9	0,0	0,0	2,5	3,8	0,3
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
м.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
м.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
		500				477								

Среда

Завтрак

П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	185	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
П-18	Пюре из гороха с маслом	150	16,1	3,6	29,0	194	0,3	0,0	14,6	1,5	247,8	159,9	63,7	5,0
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
м.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
м.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
		510				570								

Четверг

Завтрак

М-04	Тефтели (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
П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,5	29,6	190	0,1	0,0	34,3	1,5	80,8	45,4	8,9	1,1

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
м.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
м.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
		510				586								

Пятница

Завтрак

П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,4	7,8	30,1	202	0,2	0,5	0,0	7,2	131,1	186,8	151,6	1,2
П-18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	60	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
м.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