

Составлено:

Инициала О.А.

2025г



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №33"

Ю.Ю. Короленко

МБОУ "СОШ №33"

2025 г



Примерное меню на 4 недели для учащихся 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 сентября 2025г

№ 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

Составлено:

1 смена

Комплекс 1

27 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	16,0	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
5 П-18	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	249	0,0	0,0	32,4	3,0	83,5	98,0	31,9	0,0
4 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
ом.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
ом.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				680								

Комплекс 2

6 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
7 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	16,0	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
5 П-18	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	249	0,0	0,0	32,4	3,0	83,5	98,0	31,9	0,0
4 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
ом.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
ом.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				850								

Составлено:

1 смена

Комплекс 1

0 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
2 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
7 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
ом.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

ом.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				671								
Комплекс 2														
8 П-18	Свекольник со сметаной	250	2,0	4,8	10,8	170	0,1	8,1	0,0	4,3	397,5	66,1	30,0	1,5
60 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
02 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
57 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
ом.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
ом.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								

1 смена

Комплекс 1														
28 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	435	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
01 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
ом.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
ом.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								

Комплекс 2														
55 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
28 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	435	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
91 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
ом.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
ом.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				817								

1 смена

Комплекс 1														
99 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
85 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
99 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
ом.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
ом.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				652								

Комплекс 2

ица

1 смена

Комплекс 1

Комплекс 2

Примерное меню на 4 недели для учащихся 5-11 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 №2

Понедельник

1 смена

Комплекс 1

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	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
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	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								

Комплекс 2

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
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	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
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	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								

Вторник

1 смена

Комплекс 1

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
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
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	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								

Комплекс 2

1-18	Суп картофельный с крупой	250	2,3	2,7	13,4	168	0,1	7,7	0,0	1,5	170,0	72,4	29,1	1,0
1-18	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
1-18	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
1-18	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
гов.	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
гов.	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								

1 смена

Комплекс 1														
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	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
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
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	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				641								

Комплекс 2

Комплекс 2														
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
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	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
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
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	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								

берг

1 смена

Комплекс 1														
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
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
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
г.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
г.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				654								

Комплекс 2

Комплекс 2														
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
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
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
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
гов.	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
гов.	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								

ица

1 смена

Комплекс 1

Комплекс 1														
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
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
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	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				626								

Комплекс 2

Комплекс 2														
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
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
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
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	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								

Примерное меню на 4 недели для учащихся 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 сентября 2025г.

Примерное меню на 4 недели для учащихся 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений №1045011														
№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №3

Понедельник

1 смена

Комплекс 1														
7 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	195	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
2 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
7 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	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				646								

Комплекс 2														
6 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
7 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	195	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
2 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
7 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	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								

Среда

1 смена

Комплекс 1														
0 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
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
4 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	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				658								

Комплекс 2														
0 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
50 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

80 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
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	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								

1 смена

Комплекс 1

8 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
7 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	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				641								

Комплекс 2

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
8 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
7 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	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				825								

ерг

1 смена

Комплекс 1

0 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
5 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
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	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				678								

Комплекс 2

5 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
0 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
5 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
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	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								

мца

1 смена

Комплекс 1

Комплекс 1														
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
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
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	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				651								

Комплекс 2

Комплекс 2														
3 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
1 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
6 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
7 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	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				839								

Примерное меню на 4 недели для учащихся 5-11 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

Неделя №4

Понедельник

1 смена

Комплекс 1

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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
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
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	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				650								

Комплекс 2

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
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	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
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
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	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				834								

Среда

1 смена

Комплекс 1

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
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	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								

Комплекс 2

П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	180	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
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

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
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	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								

а

1 смена

Комплекс 1

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	180	19,8	4,4	34,8	232	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
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
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	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								

Комплекс 2

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
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	180	19,8	4,4	34,8	232	0,4	0,0	17,5	3,0	83,5	192,0	76,4	6,0
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
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	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								

берг

1 смена

Комплекс 1

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	180	6,7	0,6	35,5	230	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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
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	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								

Комплекс 2

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
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	180	6,7	0,6	35,5	230	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
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
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	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				825								

ица

1 смена

Комплекс 1														
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
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
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	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				677								

Комплекс 2														
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
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
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
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	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				847								