

Согласовано: Руководитель управления  
Роспотребнадзора

А.Г.Тибилев

" " 2017г.

м.п.



УТВЕРЖДАЮ: Генеральный директор ОАО

"Владикавказский комбинат питания"

С.А.Калицов

2017г.

Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков, обедов для учащихся (7-10 лет) МБОУ СОШ г.Владикавказа на 2017г.

№ п/п	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, ккал	
День 1.	<b>Завтрак</b>							
		Сыр голландский	20	7,50	5,20	5,36	0,00	69,04
		Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	12,82	6,56	10,02	39,00	268,42
		Чай с сахаром	200/15	0,98	0,10	0,00	15,00	60,40
		Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
		Десерт (печенье)	32	3,17	3,46	3,26	23,00	135,00
		<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>17,60</b>	<b>18,88</b>	<b>91,60</b>	<b>602,54</b>
		<b>Обед</b>						
		Огурец соленый	60	5,73	0,48	0,05	1,22	7,16
		Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	4,71	1,54	5,11	10,13	92,97
		Куры жареные с макаронами отварными и маслом слив.	80/150/5	37,32	21,68	22,65	38,96	418,17
		Компот из смородины и яблок	200	7,36	0,28	0,12	27,00	110,20
		Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (яблоко)	52	3,81	0,21	0,21	4,16	16,70	
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>28,75</b>	<b>28,62</b>	<b>110,67</b>	<b>784,56</b>	
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>46,35</b>	<b>47,50</b>	<b>202,27</b>	<b>1387,10</b>	
День 2.	<b>Завтрак</b>							
		Сырок глазированный	40	9,98	4,32	6,16	14,80	148,12
		Яйцо вареное	40	6,30	5,10	4,60	0,30	63,00
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
		Булочка сдобн. с молок. сгущ.варен.	70	6,38	6,42	7,14	48,53	250,66
		<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,04</b>	<b>17,90</b>	<b>78,81</b>	<b>523,30</b>
		<b>Обед</b>						
		Салат витаминный (2 вариант), зел.	60	4,43	1,27	3,67	5,30	84,67
		Суп картоф.с горохом и зеленью	200	3,56	4,10	4,30	15,20	115,10
		Котлеты рубленые из говядины с картоф. поре, маслом сливочным	80/150/5	32,66	16,40	17,45	33,51	368,14
		Компот из смородины	200	6,38	0,24	0,08	26,80	108,80
		Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
		Десерт (апельсин)	70	11,9	0,63	0,14	5,60	26,46
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>27,20</b>	<b>26,12</b>	<b>115,61</b>	<b>842,53</b>	
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>43,24</b>	<b>44,02</b>	<b>194,42</b>	<b>1365,83</b>	
День 3.	<b>Завтрак</b>							
		Сыр голландский	20	7,50	5,20	5,36	0,00	69,04
		Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	13,36	8,82	11,08	38,00	300,60
		Чай с сахаром	200/15	0,98	0,10	0,00	15,00	60,40
		Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
		Десерт (печенье)	27	2,63	2,92	2,75	19,40	114,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>19,32</b>	<b>19,43</b>	<b>87,00</b>	<b>613,72</b>	

<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огур.солен., зеле	60	3,92	0,71	3,04	3,63	44,78
	Суп картофельный с рисом и сметаной, зеленью	200/5	3,92	1,70	3,70	15,61	102,54
	Гуляш из говядины с пшеничной кашей	100/150	38,49	19,11	19,70	38,45	398,54
	Компот из смородины и яблок	200	7,36	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (яблоко)	75	5,24	0,3	0,30	6,00	27,90
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>26,66</b>	<b>27,34</b>	<b>119,89</b>	<b>823,32</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>45,98</b>	<b>46,77</b>	<b>206,89</b>	<b>1437,04</b>
День 4.	<b>Завтрак</b>						
	Сосиска "Проха" с макаронами отварн. и зеленым горошком	20/100/50	18,30	8,65	11,85	26,70	248,05
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
	Лаваш в/с (дзул)	40	0,53	3,04	0,32	19,47	92,91
	Десерт ( печенье)	39	3,83	4,21	3,97	28,08	164,97
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,10</b>	<b>16,14</b>	<b>89,43</b>	<b>567,45</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из белокоч. капусты с зелен.	70	2,79	1,12	3,57	6,58	63,70
	Суп картоф. с мясными фрикадельками,зеленью	200/20	14,08	6,00	6,56	14,63	141,56
	Минтай жареный с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	34,84	17,03	17,56	32,05	352,92
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (яблоко)	67	4,88	0,27	0,27	5,36	26,70
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>29,18</b>	<b>28,44</b>	<b>103,00</b>	<b>785,76</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>45,28</b>	<b>43,78</b>	<b>190,32</b>	<b>1390,56</b>
День 5.	<b>Завтрак</b>						
	Сыр голландский	20	8,40	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша молочная пшеница с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	11,66	7,90	11,08	40,30	292,52
	Чай с сахаром	200/15	0,98	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (печенье)	35	3,43	3,78	3,57	25,00	147,25
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>19,26</b>	<b>20,25</b>	<b>94,90</b>	<b>638,89</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат витаминный (2 вариант), зел.	70	5,17	1,48	4,28	6,19	69,15
	Суп картофельный с фасолью,зелен.	200	5,59	4,20	4,30	14,90	115,10
	Тефтели из говядины с гречнев.кашей и соусом осн.красным.	80/60/150	27,89	18,40	20,17	40,00	415,13
	Компот из смородины и яблок	200	7,36	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	75	12,92	0,67	0,15	6,08	26,84
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>29,59</b>	<b>29,50</b>	<b>123,37</b>	<b>875,78</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>48,85</b>	<b>49,75</b>	<b>218,27</b>	<b>1514,67</b>
День 6.	<b>Завтрак</b>						
	Сырок глазированный	40	9,98	4,32	6,16	14,80	148,12
	Яйцо вареное	40	6,30	5,10	4,60	0,30	63,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
	Булочка сдобн. с молок. сгущ.варен.	70	6,38	6,42	7,14	48,53	250,66
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,04</b>	<b>17,90</b>	<b>78,81</b>	<b>523,30</b>

	<b>Обед</b>						
	Огурец соленый	60	5,73	0,48	0,05	1,22	7,16
	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	4,71	1,54	5,11	10,13	92,97
	Куриное филе тушен. в белом соусе с овощами и макарон. отварными	100/150	30,25	20,29	21,25	39,02	408,15
	Компот из смородины и яблок	200	7,36	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	65	10,88	0,59	0,13	5,27	24,57
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>27,74</b>	<b>27,14</b>	<b>111,84</b>	<b>782,41</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>43,78</b>	<b>45,04</b>	<b>190,65</b>	<b>1305,71</b>
День 7.	<b>Завтрак</b>						
	Сыр голландский	20	7,50	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша молочная пшеничная с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	11,66	7,90	11,08	40,30	292,52
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (Конфета)	10	2,97	0,56	0,35	8,10	37,79
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,14</b>	<b>17,03</b>	<b>78,18</b>	<b>530,55</b>
	<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	60	4,40	0,60	4,20	4,20	47,00
	Суп картоф.с горохом и зеленью	200	3,56	4,10	4,30	15,20	115,10
	Шницель рубленый из говядины с картоф. пюре, маслом сливочным	80/150/5	32,66	16,40	17,45	33,51	368,14
	Компот из смородины и яблок	200	6,08	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	70	12,23	0,63	0,14	5,60	26,46
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>26,57</b>	<b>26,69</b>	<b>114,71</b>	<b>806,26</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>42,71</b>	<b>43,72</b>	<b>192,89</b>	<b>1336,81</b>
День 8.	<b>Завтрак</b>						
	Хлопья кукурузные с молоком	30/115	14,28	6,95	6,20	32,80	214,80
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
	Картофджын	75	8,38	8,89	9,88	32,00	252,48
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,04</b>	<b>16,08</b>	<b>79,98</b>	<b>528,80</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с огур.солен., зеле	60	3,92	0,71	3,04	3,63	44,78
	Суп картофельный с макарон.изделиями, зеленью.	200	3,98	2,20	4,23	16,30	112,00
	Гёфтели из говядины с гречневой кашей и соусом осн.красным.	80/60/150	27,89	18,40	20,17	40,00	415,13
	Компот из смородины и яблок	200	7,36	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	92	15,78	0,83	0,18	7,36	34,78
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>26,98</b>	<b>28,22</b>	<b>123,49</b>	<b>856,25</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>43,02</b>	<b>44,30</b>	<b>203,47</b>	<b>1385,05</b>
День 9.	<b>Завтрак</b>						
	Сосиска "Проха" с макаронами отварн. и зеленым горошком	20/100/50	18,30	8,65	11,85	26,70	248,05
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
	Лаваш в/с (дзул)	40	0,53	3,04	0,32	19,47	92,91
	Десерт (печенье)	39	3,83	4,21	3,97	28,08	164,97
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,10</b>	<b>16,14</b>	<b>89,43</b>	<b>567,45</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из белокоч. капусты с зелен.	70	2,79	1,12	3,57	6,58	63,70
	Суп картоф. с мясными фрикадельками, зеленью	200/20	14,08	6,00	6,56	14,63	141,56
	Минтай жареный с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	34,84	17,03	17,56	32,05	352,92
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,34	0,20	0,00	15,18	61,52
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (яблоко)	67	4,88	0,27	0,27	5,36	26,70
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>29,18</b>	<b>28,44</b>	<b>103,00</b>	<b>785,76</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>45,28</b>	<b>44,58</b>	<b>192,43</b>	<b>1353,21</b>

День	Завтрак						
10.	Сыр голландский	20	7,50	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	12,82	6,56	10,02	39,00	268,42
	Чай с сахаром	200/15	0,98	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (печенье)	32	3,17	3,46	3,26	23,00	135,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>17,60</b>	<b>18,88</b>	<b>91,60</b>	<b>602,54</b>
	Обед						
	Салат из свеклы с чесноч. и сыром, зел	60	5,57	3,03	6,20	4,06	93,14
	Суп картофельный с фасолью, зелен	200	5,59	4,20	4,30	14,90	115,10
	Биточки рублен. из говядины с макар. отварн., маслом слив.	80/150/5	28,08	17,36	19,37	40,09	410,11
	Компот из смородины и яблок	200	7,36	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	72	12,33	0,65	0,14	5,76	27,22
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>30,08</b>	<b>30,61</b>	<b>121,01</b>	<b>895,13</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>47,68</b>	<b>49,49</b>	<b>212,61</b>	<b>1497,67</b>
Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий 1982 г. Фрукты включены в меню по весу нетто.							

Главный Бухгалтер

Зав. технологической лабораторией

Бухгалтер



Гуриева К.Р.



Тагаева Л.Д.



Балаева А.Т.