

Утверждаю: Генеральный директор ОАО «Владикавказский комбинат питания»
А. Ш. Тагиев
3 " октября 2022г



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10		6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	537	80,00	19,12	18,96	72,6	537,5
День 2	Завтрак:							
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150		2,89	5,38	17,94	131,7
	382/М	Какао на молоке	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90		2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	550	80,00	21,11	18,88	71,63	540,9
День 3	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макароны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:		80,00	20,31	21,45	68,08	546,6
День 4	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40		19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	80,00	26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500	80,00	17,56	15,85	62,07	461,2
День 6	Завтрак:							
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	595	80,00	22,65	20,36	84,81	613,1

День 7	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10		4,56	8,42	25,29	195,2
	382/М	Какао с молоком	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	515	80,00	20,35	20,59	69,4	544,3	
День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	517	80,00	18,22	25,58	72,18	591,8
День 9	Завтрак:							
	223/М	Вагрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	Итого:	540	80,00	28,24	22,28	108,26	746,5	
День 10	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500	80,00	17,56	18,91	72,23	529,4
Среднее значение завтраков				80,00	21,12	19,81	76,46	568,58
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				27%	25%	23%	24%	
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350	
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.								
Сезон: осенне -зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1 Обед:								
	71/М	Огурцы свежие	60		0,42	0,05	1,14	6,69
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	245/М	Бефстроганов из говядины	90		15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
								0,00
		Итого:	845	80,00	26,37	27,39	91,92	719,67
День 2 Обед:								
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60		3,03	7,20	4,05	93,12
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150		7,18	4,53	19,05	145,69
	342/М	Компот из черешни свежеморожен	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
								0,00
		Итого:	840	80,00	26,45	26,31	85,18	683,31
День 3 Обед:								
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60		1,26	3,08	4,46	50,60
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,60
	202/М	Макаронны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,31
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
								0,00
		Итого:	870	80,00	25,75	20,67	92,97	660,91
День 4 Обед:								
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куры запеченные	90		17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
								0,00
		Итого:	875	80,00	28,97	26,46	95,72	736,90
День 5 Обед:								
	75/М	Икра свекольная	60		1,42	4,50	11,90	93,78
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,58
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
								0,00
		Итого:	875	80,00	20,94	23,56	100,58	698,12

День 6	Обед:							0,00
	71/М	Огурцы свежие	60		0,42	0,05	1,14	6,69
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из черешни свежеморожен	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:	845	80,00	25,84	26,28	90,35	701,28
День 7	Обед:							0,00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	200/5		3,00	4,65	13,40	107,45
	268/М	Котлеты из говядины	90		10,48	11,83	9,48	186,31
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5		3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	840	80,00	22,22	24,54	83,47	643,62	
День 8	Обед:							0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп с макаронными изделиями	200		2,05	2,22	12,55	78,38
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	845	80,00	22,45	23,9	104,92	724,58	
День 9	Обед:							0,00
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	90/30		9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макаронны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из черешни свежеморожен	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	870	80,00	23,62	25,32	114,35	779,76	
День 10	Обед:							0,00
	62/М	Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,22
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	9,94	95,30
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,58
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из черешни свежеморожен	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	875	80,00	20,30	18,97	86,07	596,21	
Среднее значение обедов				80,00	24,29	24,34	94,55	694,44
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					32%	31%	28%	30%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								