

Утверждаю: Генеральный директор ОАО «Владикавказский комбинат питания»



А. Ш. Джиоев

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	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>80,00</b>	<b>19,12</b>	<b>18,96</b>	<b>72,6</b>	<b>537,5</b>
День 2	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>80,00</b>	<b>21,11</b>	<b>18,88</b>	<b>71,63</b>	<b>540,9</b>
День 3	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>		<b>80,00</b>	<b>20,31</b>	<b>21,45</b>	<b>68,08</b>	<b>546,6</b>
День 4	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>80,00</b>	<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>574,5</b>
День 5	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>80,00</b>	<b>17,56</b>	<b>15,85</b>	<b>62,07</b>	<b>461,2</b>
День 6	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>80,00</b>	<b>22,65</b>	<b>20,36</b>	<b>84,81</b>	<b>613,1</b>

День 7	<b>Завтрак:</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>80,00</b>	<b>20,35</b>	<b>20,59</b>	<b>69,4</b>	<b>544,3</b>	
День 8	<b>Завтрак:</b>							
	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
		<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>80,00</b>	<b>18,22</b>	<b>25,58</b>	<b>72,18</b>	<b>591,8</b>
День 9	<b>Завтрак:</b>							
	223/М	Ватрушка 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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>80,00</b>	<b>28,24</b>	<b>22,28</b>	<b>108,26</b>	<b>746,5</b>	
День 10	<b>Завтрак:</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>80,00</b>	<b>17,56</b>	<b>18,91</b>	<b>72,23</b>	<b>529,4</b>	
<b>Среднее значение завтраков</b>				<b>80,00</b>	<b>21,12</b>	<b>19,81</b>	<b>76,46</b>	<b>568,58</b>
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>				<b>27%</b>	<b>25%</b>	<b>23%</b>	<b>24%</b>	
<b>100 % Норма СанПиН</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>	
<b>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.</b>								





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	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1 Обед:</b>								
	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
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>80,00</b>	<b>26,37</b>	<b>27,39</b>	<b>91,92</b>	<b>719,67</b>
<b>День 2 Обед:</b>								
	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
		<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>80,00</b>	<b>26,45</b>	<b>26,31</b>	<b>85,18</b>	<b>683,31</b>
<b>День 3 Обед:</b>								
	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	Макароны 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
		<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>80,00</b>	<b>25,75</b>	<b>20,67</b>	<b>92,97</b>	<b>660,91</b>
<b>День 4 Обед:</b>								
	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
		<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>80,00</b>	<b>28,97</b>	<b>26,46</b>	<b>95,72</b>	<b>736,90</b>
<b>День 5 Обед:</b>								
	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
		<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>80,00</b>	<b>20,94</b>	<b>23,56</b>	<b>100,58</b>	<b>698,12</b>

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
								0,00
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>80,00</b>	<b>25,84</b>	<b>26,28</b>	<b>90,35</b>	<b>701,28</b>
День 7	Обед:							0,00
	45/М	Салат из белокачанной 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
								0,00
		<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>80,00</b>	<b>22,22</b>	<b>24,54</b>	<b>83,47</b>	<b>643,62</b>
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
								0,00
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>80,00</b>	<b>22,45</b>	<b>23,9</b>	<b>104,92</b>	<b>724,58</b>
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
								0,00
		<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>80,00</b>	<b>23,62</b>	<b>25,32</b>	<b>114,35</b>	<b>779,76</b>
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
								0,00
		<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>80,00</b>	<b>20,30</b>	<b>18,97</b>	<b>86,07</b>	<b>596,21</b>
Среднее значение обедов				<b>80,00</b>	<b>24,29</b>	<b>24,34</b>	<b>94,55</b>	<b>694,44</b>
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>28%</b>	<b>30%</b>
100 % Норма СанПиН					<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>
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.								