

Согласовано: Руководитель управления Роспотребнадзора

А.Г.Тибллов

2020г.

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"

О.О. Чельдиева

2020г.

Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 1-4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2020 год.

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	День	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В_1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
		15	Сыр полутвердый	15	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15					
		Акт43/03	Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/150	38,69	17,99	12,98	40,10	349,18	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	0,65					
		377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50	2,8			7,8	4,4	5,84	0,84					
			Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	6,3	44,19	0,005			4	13	2,6	0,25					
			Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	33,8	11,4	0,9					
			Итого:	18	3,5	0,61	5,45	11,64	97,87	0,067	0,108	0,011	11,9	13,1	2,18	0,01					
			Соотношение 1:1:4		58,00	25,15	23,28	83,79	645,28	0,19	3,36	0,12	207,46	424,16	57,63	2,77					
2		14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02					
		243	Соуска отварная	50	16,07	10,40	10,05	0,40	133,65	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35						
		312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65					
			Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,25					
			Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	33,8	11,4	0,9					
		376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26	0,03			5	2,8	5	0,8					
		338	Банан	100	16,68	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6					

Соотношение 1:1:4										
					1,07	1,08	3,84			

День: понедельник-пятница

Неделя: втора

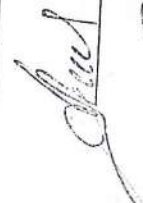
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет															
День 6	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1
	293/171	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай смородиново-яблочный	200	10,27	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	5,80	3,00	0,34
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Итого:		58,00	25,74	21,42	79,43	613,46	0,35	1,51	0,21	100,91	529,87	198,23	8,07
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,0	3,8	26,1							
День 7	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2	
		Итого:		58,00	18,68	19,73	82,12	580,77	0,36	10,30	0,12	94,89	429,99	213,34	7,11
		Соотношение 1:1:4			0,9	1,0	4,1	24,7							
День 8	15	Сыр полутвердый	15	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15
	279/302	Тфтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2	
		Итого:		58,00	23,05	20,64	91,50	643,96	0,38	13,62	0,16	218,64	454,16	193,10	7,85
		Соотношение 1:1:4			1,0	0,9	4,1	27,4							

14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77				0,04	2,4	3		0,02
230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9		0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4			42		30	0,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8			7,8	4,4	5,84	0,84
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04				6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого:		58,00	21,63	19,36	67,78	531,88	0,20	10,10		0,08	114,24	230,72	76,36	3,54
14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77				0,04	2,4	3		0,02
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	44,17	21,00	17,00	34,30	374,20	0,07	0,3			190	271,39	27,69	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04				6,6	38,8	11,4	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03			5	2,8	5	0,8
338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10			16	11	9	2,2
	Итого:		58,00	23,01	24,95	66,72	583,47	0,14	10,33		0,10	220,00	326,99	53,09	4,72
	Итого в среднем за вторую неделю		22,42	21,22	7,51	25,16									
	Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю		1,1	1,1	3,8										

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль

Главный бухгалтер  Гизоева Б.К.

Инженер-технолог  Хетагурова А.Т.

Экономист  Балаева А.Т.