

Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Владикавказский комбинат питания»

А. Ш. Джиев
" 10 " сентября 2021г



Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак						
	Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		19,26	10,57	69,19	448,93
	Обед						
	Акт № 105	Салат морковный	60	0,74	3,45	7,07	62,29
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе с поре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	39,23	362,70
	349М	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	Итого:		21,18	24,85	89,49	666,33	
День 2	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		19,61	14,57	94,82	588,89
	Обед						
	20М	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	4,17	6,38	11,72	120,98
	280М /105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	14,14	14,09	42,08	351,69
	338М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	342М	Компот из смородины	180	0,56	0,08	2,89	14,53
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		24,13	25,12	95,59	704,97	

День 3	Завтрак						
	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		29,50	19,51	69,91	573,23
	Обед						
	75М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт /171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	15,34	9,51	25,11	247,39
342М	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	113,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
	Итого:		29,79	20,58	123,16	797,00	
День 4	Завтрак						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка с кунжутом	50	3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	473К	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
		Итого:		17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед						
	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,38	1,76	1,46	23,20
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
Акт /171М	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	13,14	14,36	35,28	322,92	
342М	Компот из смородины	180	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		19,93	20,16	76,12	565,65	
День 5	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		20,72	20,47	73,75	562,11
	Обед						
	48М	Салат витаминный /1 вариант/	60	0,95	3,64	2,86	48,00
102М	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	6,84	6,24	34,20	220,32	
295М /171М	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5	14,84	18,58	61,05	470,78	
338М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
349М	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		29,11	29,61	148,68	977,65	

День 6	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/40/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	379М	Напиток кофейный с молоком	180	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		26,18	19,09	92,60	646,93
	Обед						
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	0,90	6,20	5,16	80,04
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	295М/ 354М / 171М	Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным	90/40/150	15,40	20,58	63,39	500,38
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
342М	Компот из смородины	180	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Итого:		23,21	31,87	121,22	864,56	
День 7	Завтрак						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай смородиново-яблочный	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		22,39	20,12	88,32	623,92
	Обед						
	45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	53,94
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	1,78	5,30	10,33	96,14
	234М /128М	Котлеты рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	39,23	362,70
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
342М	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	113,60	
	Итого:		22,63	26,28	130,44	848,80	
День 8	Завтрак						
	213М	Омлет с картофелем	150	10,65	27,03	15,82	349,15
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	338М	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		24,00	33,53	78,28	710,89
	Обед						
	20М	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
	103М	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	4,42	4,16	16,87	122,60
	280М /171М	Шницель говяжий с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150	13,05	14,69	25,46	286,25
	349М	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
	338М	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		23,35	23,85	96,56	694,29	





День 9	Завтрак						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /171М	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		16,27	14,96	60,03	439,84
	Обед						
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	0,90	6,20	5,16	80,04
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт/318М	Тефтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150	12,65	11,04	24,65	248,56
	342М	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		19,56	21,36	94,18	647,20	
День 10	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219М	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка с изюмом	50	3,50	4,00	26,50	156,00
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		Итого:		31,56	27,48	94,61	752,04
	Обед						
	50М	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	2,81	5,63	4,32	79,19
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт/202М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	Итого:		33,30	23,69	99,36	743,83	
Итого завтраки в среднем за 10 дней			21,53	19,62	80,40	584,33	
Итого обеды в среднем за 10 дней			24,62	24,74	107,48	751,03	
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2350	
Завтрак			28%	25%	24%	25%	
Обед			32%	31%	32%	32%	
<p>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.</p>							

Главный бухгалтер

Инженер-технолог

Инженер-технолог

Экономист

К.Р.Гуриева

А.Т. Хетагурова

А.А. Петрейкина

А.Т.Балаева