

Согласовано: Руководитель управления Роспотребнадзора



А.Г.Тибиллов

\_\_\_\_\_ 2020г.

м.п.

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	Номер рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В_1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1	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
	Акт43/303	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	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
		Вафли	18	3,5	0,61	5,43	11,64	97,87	0,007	0,108	0,014	11,9	15,1	2,18	0,01
		<b>Итого:</b>			<b>58,00</b>	<b>25,15</b>	<b>23,28</b>	<b>83,79</b>	<b>645,28</b>	<b>0,19</b>	<b>3,36</b>	<b>0,12</b>	<b>207,46</b>	<b>424,18</b>	<b>57,63</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>				<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>27,5</b>							
День 2	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	243	Сосиска 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	0,22
		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	Банан	100	16,68	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6

		Итого:	58,00	18,12	24,11	83,98	625,39	0,13	16,03	0,16	91,60	166,60	98,55	3,19	
		Соотношение 1:1:4		0,9	1,1	4,0	26,6								
День 3	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77		0,04	2,4	3		0,02	
	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,1	22	76,8	4,8	1	
	309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	39,34	12,84	8,95	43,05	304,11	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
		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
	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
		Итого:		58,00	21,04	21,25	75,46	577,25	0,36	3,07	0,22	103,69	497,39	209,98	5,95
	Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	24,6								
День 4	410	Ватрушка с творогом	75	12,39	7,15	6,48	21,14	171,48	0,08	0,04	0,034	50,8	92	21,6	0,9
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	14,10	12,75	21,45	256,95	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
	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	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33
	338	Яблоко	100	6,91	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	23,88	22,48	81,55	624,04	0,35	13,56	0,08	133,28	228,07	58,40	6,16
		Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	26,6							
День 5	14	Масло сливочное	15	8,16	0,07	10,30	0,10	93,38		0,07	3,1	5		0,03	
	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
	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
		Итого:		58,00	21,54	22,41	67,60	558,25	0,20	7,33	0,11	112,14	231,12	75,52	3,51
	Соотношение 1:1:4			1,2	1,2	3,7	23,8								
Итого в среднем за первую неделю				21,95	22,71	78,48	25,8								