

Согласовано:

Директор
6 09



Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"
А.П. Джиоев
" 2021 год

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак							
	Акц.171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90 40 150		15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Паншот из шпината	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:		72	19,26	10,57	69,19	448,93
	Обед							
	Акц. № 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
	Акц.128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре 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:		72,00	21,18	24,85	89,49	666,33	
День 2	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,17
	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:		72	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	Гуфтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90 40 150		14,14	14,09	42,08	351,69
	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	
338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		72,00	24,13	25,12	95,59	704,97	
День 3	Завтрак							
	223М	Запеканка творожная с молоком сухим	150 20		21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32

	376M	Чай с сахаром	180 12		0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90		6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		72	29,50	19,51	69,91	573,23
	Обед							
	75M	Щи ра свекло лая	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102M	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200		6,77	5,35	15,80	138,11
	Акц./171M	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90 40 150		15,34	9,51	25,11	247,39
	342M	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
	338M	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		72,00	29,79	20,58	123,16	797,00
День 4	Завтрак							
	14M	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90 40 150		14,14	14,09	12,08	351,69
	473K	Напиток витаминный	180 12		0,13	0,00	12,49	50,52
		Булочка с кунжутом	50		3,08	0,40	18,00	87,92
	338M	Груша	100		0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		72	17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед							
	24M	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатый луком	60		0,38	1,76	1,16	23,20
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200 5		1,49	3,40	10,13	77,08
	Акц./171M	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90 40 150		13,14	14,36	35,28	322,92
	342M	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:		72,00	19,93	20,16	76,12	565,65
День 5	Завтрак							
	15M	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,17
	Акц./128M	Фрикадельки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90 40 150		13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	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
	338M	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	41,10
		Итого:		72	20,72	20,47	73,75	562,11
	Обед							
	48M	Салат витаминный 1 вариант	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	102M	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		6,84	6,24	34,20	220,32
	295M/171M	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90 150 5		14,84	18,58	61,05	470,78
	349M	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
	338M	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		72,00	29,11	29,61	148,68	977,65
День 6	Завтрак							
	15M	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47
	280M/171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90 40 150		15,85	12,65	46,39	362,81
	379M	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:		72	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
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
338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:		72,00	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:		72	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
Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90 40 150		13,87	16,70	39,23	362,70
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:		72,00	22,63	26,28	130,44	848,80
День 8							
Завтрак							
14М	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
209М	Яйцо вареное	1шт		6,45	5,80	0,40	79,60
382М	Какао с молоком	180 12		3,42	3,51	17,85	116,67
	Погурт	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:		72	19,85	19,55	62,94	507,11
Обед							
20М	Салат из свежих огурцов	60		0,50	3,61	2,74	15,45
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200		4,42	4,16	16,87	122,60
280М /171М	Котлета говяжья 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
	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
	Итого:		72,00	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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 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

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	Гуфтели 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 рецептур 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.Гурьева

А.Т.Хетагурова

А.А.Петрейкина

А.Т.Батаева