

Согласовано

Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"

Директор МБОУ СОШ _____

А. Ш. Джиоев

" ____ " ____ 202_г

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2023 год.								
Сезон: весенний								
Возрастная категория: от 12 лет и старше								
№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1 Обед:								
	71/М	Огурцы соленые	100		0,80	0,10	1,70	11,07
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20
	245/М	Бефстроганов из говядины	100		17,16	17,15	5,58	245,31
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,83	7,58	35,62	230,02
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	915	80,00	30,82	31,67	113,17	860,99
День 2 Обед:								
	50/М	Салат из свеклы с сыром	100		5,03	11,95	6,72	154,56
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250/5		3,23	6,31	19,5	147,71
		Купаты куриные	100		14,00	10,00	0,00	158,00
	139/М	Капуста тушеная	180		3,60	7,14	17,28	177,24
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	910	80,00	31,69	36,34	93,243	868,25
День 3 Обед:								
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	268/М	Соус «Болоньезе»	100		11,66	9,10	1,88	136,06
	202/М	Макароны отварные	180		7,44	4,35	50,76	271,95
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	910	80,00	32,52	24,92	125,94	858,12
День 4 Обед:								
	67/М	Винегрет овощной	100		1,61	10,15	7,33	127,11
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куры запеченные	100		17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5		5,22	7,58	35,63	231,62
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	910	80,00	32,03	32,98	115,19	885,70
День 5 Обед:								
	75/М	Икра свекольная	100		2,37	7,50	19,83	156,30
	102/М	Суп картофельный с фасолью	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	234/М	Котлета рыбная	100		8,33	6,95	11,73	142,79
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		3,92	5,65	26,44	172,29
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	875	80,00	26,34	23,56	100,58	719,72

День 6	Обед:						0,00
	71/М	Огурцы соленые	100		0,80	0,10	11,07
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		2,42	7,00	118,64
	291/М	Плов с курицей	180/100		22,30	22,82	47,47
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83
		Итого:	915	80,00	31,35	30,86	110,4
День 7	Обед:						0,00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	4,33
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	250/5		3,00	5,81	16,75
	268/М	Котлеты из говядины	100		10,48	11,83	9,48
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5		3,45	4,19	18,96
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01
		Картофджын	100		7,79	10,90	33,3
							0,00
		Итого:	930	80,00	26,43	37,97	97,85
День 8	Обед:						0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,22	5,1	6,13
	102/М	Суп с макаронными изделиями	250		2,56	2,78	15,69
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30		11,99	12,80	14,31
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,35	6,32	29,69
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83
							0,00
		Итого:	940	80,00	26,23	27,92	123,03
День 9	Обед:						0,00
	67/М	Винегрет овощной	100		1,61	10,15	7,33
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250/5		2,59	5,05	15,6
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	100/30		9,56	9,86	12,14
	202/М	Макаронны отварные	180		6,2	4,58	42,3
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83
							0,00
		Итого:	945	80,00	25,79	30,58	127,13
День 10	Обед:						0,00
	62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54
	234/М	Котлета рыбная	100		8,33	6,95	11,73
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		3,92	5,65	26,44
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83
		Итого:	915	80,00	25,27	24,32	121,15
Среднее значение обедов				80,00	28,85	30,11	112,77
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					37%	38%	34%
100 % Норма СанПиН					77	79	335
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 блоках используется исключительно йодированная соль.							2 350