



Утверждаю

Директор

Баева С.А.

«25» октября 2022г

10 дневное меню приготовляемых блюд

МБОУ «ООШ с.Даргавс»

МО- Пригородный район РСО- Алания за 2022- 2023
учебный год

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся МБОУ « ООШ с.Даргавс » (обед)								
Сезон: осенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- - Тичес кая ценнос ть (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	60	5,83	0,91	5,11	4,89	69,19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,30	1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	52,44	15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,18	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4,24	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20	1,06	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	1,77	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	845	85,34	27,68	33,92	104,65	834,60
День 2	Обед:							
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3,82	0,73	3,06	3,68	45,18
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200	5,53	2,59	5,05	15,6	118,29
	294/М	Биточки из индейки	90	25,65	9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное	150	12,00	2,89	5,38	17,94	131,74
	342/М	Компот из смородины	200	11,36	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,06	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	1,77	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	840	68,71	20,26	23,42	93,5	665,82
День 3	Обед:							
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	6,46	1,26	3,08	4,46	50,60
	102/М	Суп картофельный с горохом	200	4,49	4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины	90	36,72	9,43	10,64	8,53	167,60
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,99	6,2	4,58	42,3	235,22

	342/М	Компот из свежих яблок	180	4,56	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Мандарин	100	16,50	0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого:	870	78,55	26,44	23,54	115,05	777,82
День 4	Обед:							0,00
	62/М	Салат морковный	60	3,85	0,78	3,06	4,14	47,22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,96	1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным	90/30	42,12	17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4,24	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	875	73,70	29,24	24,81	104,77	759,33
День 5	Обед:							0,00
	75/М	Икра свекольная	60	4,43	1,42	4,50	11,90	93,78
	99/М	Суп из овощей со сметаной	200/5	4,86	1,43	5,95	8,66	93,91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	54,36	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150	10,22	3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из свежих яблок	180	4,56	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20	1,06	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	1,77	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Мандарин	100	17,00	0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого:	875	98,26	23,37	23,56	100,58	707,84
День 6	Обед:							0,00
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	8,64	3,02	6,39	3,96	85,43
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,30	1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	150/90	63,69	19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из вишни	180	9,86	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	845	97,84	28,84	33,02	102,97	824,42

День 7	Обед:							0,00
	39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	10,15	0,9	3,14	5,27	52,94
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200	6,54	4,39	4,22	13,23	108,46
	260/М	Гуляш из говядины	90	45,86	14,77	12,3	3,14	182,34
	173/М	Каша пшеничная	150	3,05	3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из свежих яблок	180	4,56	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		840	80,51	28,27	25,07	89,43	696,43	
День 8	Обед:							0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3,82	0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп с макаронными изделиями	200	5,09	2,05	2,22	12,55	78,38
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	38,53	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,18	4,35	6,32	29,69	193,0
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4,24	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого:	845	69,21	22,85	24,3	114,72	768,98	
День 9	Обед:							0,00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	2,47	0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	5,25	1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	90/30	29,45	9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макаронны отварные	150	5,69	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни	180	9,86	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,06	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	1,77	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого:	870	63,07	23,19	23,56	117,94	776,56	
День 10	Обед:							0,00
	62/М	Салат морковный	60	3,85	0,78	3,06	4,14	47,22

85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,96	1,53	4,88	9,94	89,80
232/М	Хек запеченный	90	47,23	12,09	5,61	8,46	132,69
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	10,61	3,27	4,71	22,03	143,59
342/М	Компот из вишни	180	9,86	0,14	0,04	13,88	56,44
	Хлеб ржаной	40	1,06	2,64	0,48	15,86	78,32
	Хлеб пшеничный	20	1,77	1,58	0,2	9,66	46,76
338/М	Яблоко	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого:	875	87,86	22,43	19,38	93,77	639,22
Среднее значение обедов			80	25,26	25,46	103,74	745,10
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				33%	32%	31%	32%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350
<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>							