



" 17 " 2022г

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 5 -11 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.									
Сезон: осень-зимний									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1 Обед:									
	71/М	Огурцы свежие	100		0,69	0,08	1,89	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	30,71	31,653	113,36	861,16
Обед:									
День 2									
	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	
	294/М	Биточки из индейки	100		9,29	8,81	7,06	144,69	
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	180		7,18	4,53	19,05	145,69	
	342/М	Компот из черешни 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:	915	80,00	30,56	32,54	102,073	823,39
Обед:									
День 3									
	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	Макаронны 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 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	32,52	24,92	125,94	858,12
Обед:									
День 4									
	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	

меню для малоимущих

	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 пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	920	80,00	32,03	32,98	115,19	885,70
День 5	Обед:							0,00
	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
		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	25,94	23,56	100,58	718,12
День 6	Обед:							0,00
	71/М	Огурцы свежие	100		0,80	0,10	2,80	15,30
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		2,42	7,00	11,49	118,64
	291/М	Плов с курицей	180/100		22,30	22,82	47,47	484,46
	342/М	Компот из черешни свежемороженной	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:	915	80,00	31,35	30,86	111,5	849,14
День 7	Обед:							0,00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	4,33	69,24
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	250/5		3,00	5,81	16,75	131,29
	268/М	Котлеты из говядины	100		10,48	11,83	9,48	186,31
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5		3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		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:	920	80,00	24,31	27,97	98,85	744,37
День 8	Обед:							0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,22	5,1	6,13	75,30
	102/М	Суп с макаронными изделиями	250		2,56	2,78	15,69	98,02
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30		11,99	12,80	14,31	220,40
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,35	6,32	29,69	193,0
	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:	940	80,00	26,23	27,92	123,03	848,32
День 9	Обед:							0,00
	67/М	Винегрет овощной	100		1,61	10,15	7,33	127,11
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250/5		2,59	5,05	15,6	118,29

меню для малоимущих

	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	100/30		9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макаронны отварные	180		6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из черешни 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:	945	80,00	25,79	30,58	127,13	886,90
День 10	Обед:							0,00
	62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	78,70
	102/М	Суп картофельный с горохом	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 черешни 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:	915	80,00	24,87	23,92	111,35
Среднее значение обедов				80,00	28,43	28,69	112,90	823,54
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					32%	31%	29%	30%
100 % Норма СанПиН					90	92	383	2 720
<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>								