



Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"

О.Чельдиева О.О. Чельдиева
" 05 " апреля 2021г. м.п.

Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 5-11 классов, обучающихся в МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021 год.

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ п/п	Номер рецептур №	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	14	15	16	17	
1	75	Икра свекольная	100	11,46	2,11	6,70	10,38	110,26	0,025	5		30	60,9	13,8	5	
	82	Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной	200/5	4,72	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	8,54		49,78	43,68	17,9	0,58	
	Акт43/3 03	Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/180	38,69	18,51	15,11	57,74	440,99	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	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	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66	
		Итого:		60,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,25	13,92	0,03	141,94	424,26	75,26	7,69	
		Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,1	34,7								
2	55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	10,31	1,42	6,02	6,27	84,94	0,029	5,95		30,72	39,49	18,62	1,06	
	111	Суп с макаронными изделиями	200	2,87	3,91	3,06	15,39	104,74	0,04	0,76		21,84	29,42	12,18	0,58	
	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	180/5	18,39	5,21	7,86	35,65	234,18		5,4		42		30	0,65	
	345	Компот из смородины	200	9,12	0,40	0,08	25,60	104,72	0,01	27,60		23,70	18,40	19,42	0,71	
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66	
		Итого:		60,00	26,26	27,91	104,97	776,11	0,17	40,31	0,10	153,86	207,31	95,97	3,66	

День 3	Соотношение 1:1:4	45	Салат из белокочанной капусты	100	4,92	1,30	4,92	1,1	4,0	33,0	0,016	36,10	48,00	27,78	16,40	0,60
		102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	4,81	4,10	4,30	10,70	6,45	75,28	0,18	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
		309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	90/180/5	43,38	16,52	16,95	48,05	410,83	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
		342	Компот из свежих яблок	200	3,65	0,16	0,00	23,40	94,24	0,012	0,9	14,18	12	39	8,4	0,95
			Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066		169,21	503,05	243,54	6,82	
			Итого:		60,00	27,00	27,01	110,26	792,13	0,54	41,93	0,08				
День 4	Соотношение 1:1:4	акт105	Салат морковный	100	4,29	1,33	5,50	7,00	82,82	0,03	2,85	15,40	31,46	21,70	0,40	
		98	Суп крестьянский с крупой рисовой и сметаной	200/5	6,26	1,78	5,30	10,33	96,14	0,034	7,9	28,7	26,86	11,34	0,46	
		294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	90/180/5	42,75	18,60	15,86	45,45	398,94	0,41	0,93	0,067	55,92	113,64	19,78	2,61
		349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,44	0,00	29,59	120,12	0,016	0,72	32,48	23,44	17,46	0,69	
			Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066		12	39	8,4	0,66	
			Итого:		60,00	27,07	27,50	114,03	811,90	0,56	12,40	0,07				
День 5	Соотношение 1:1:4	67	Винегрет овощной	100	3,54	1,40	10,00	9,29	132,76	0,04	9,63	31,23	40,27	19,52	0,82	
		88	Щи со свежей капустой	200	2,53	1,41	3,96	10,53	83,40	0,046	12,62	39,4	39,2	17,7	0,66	
		230	Рыба запеченная	90	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	180/5	18,39	5,21	7,86	35,65	234,18		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	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066		12	39	8,4	0,66	
	Итого:		60,00	28,26	28,48	115,00	829,36	0,29	29,58	0,04						
	Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,0	35,3									
	Итого в среднем за первую неделю			27,12	27,70	111,83	31%									
	Соотношение 1:1:4			1,08	1,10	4,44										
День: понедельник-пятница																

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: старше 11 лет

День 6	48	Салат витаминный /2 вариант/	100	8,3	0,83	6,10	5,27	79,30	0,041	8,78		19,39	37,6	18,2	1,06
	102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	5,21	4,20	5,30	14,90	124,10	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
	293/302	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	90/180/5	39,79	20,95	19,66	48,43	454,46	0,29	1,22	0,084	57,89	452,97	185,16	6,46
	349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,44	0,00	29,59	120,12	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,69
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		Итого:		60,00	31,34	31,90	119,85	891,86							
		Соотношение 1:1:4			1,0	1,1	4,0	38,0							
День 7	акт105	Салат морковный	100	4,29	1,33	5,50	7,00	82,82	0,03	2,85		15,40	31,46	21,70	0,40
	82	Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной	200/5	4,72	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	8,54		49,78	43,68	17,9	0,58
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	90/180/5	44,1	20,27	18,63	51,39	454,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	342	Компот из свежих яблок	200	3,65	0,16	0,00	23,40	94,24	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		Итого:		60,00	28,12	29,90	113,57	835,86	0,42	12,56	0,08	152,25	479,93	238,28	5,56
		Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,0	35,6							
День 8	45	Салат из белокочанной капусты	100	4,92	1,30	3,95	6,45	66,55	0,016	36,10		48,00	27,78	16,40	0,60
	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200/5	8,99	2,10	5,60	13,14	111,36	0,07	6,70		23,32	45,38	19,34	0,74
	279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей пшеничной	90/60/180	40,96	18,67	16,70	50,49	426,94	0,21	0,56	0,045	61,10	304,13	63,55	4,16
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Итого:		60,00	27,01	27,11	105,10	772,43	0,36	43,39	0,05	149,42	419,09	112,69	6,96
		Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,0	32,9							
День 9	67	Винегрет овощной	100	3,54	1,40	10,00	9,29	132,76	0,04	9,63		31,23	40,27	19,52	0,82

88	Щи со свежей капустой	200	2,53	1,41	3,96	10,53	83,40	0,046	12,62		39,4	39,2	17,7	0,66
230	Рыба запеченная	90	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	Пиоре картофельное с маслом сливочным	180/5	18,39	5,21	7,86	35,65	234,18		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	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		60,00	28,26	28,48	115,00	829,36	0,29	29,58	0,04	181,07	292,79	106,94	4,50
	Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,0	35,3							
акт105	Салат морковный	100	4,29	1,33	5,50	7,00	82,82	0,03	2,85		15,40	31,46	21,70	0,40
98	Суп крестьянский с крупной рисовой и сметаной	200/5	6,26	1,78	5,30	10,33	96,14	0,034	7,9		28,7	26,86	11,34	0,46
294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	90/180/5	42,75	18,60	15,86	45,45	398,94	0,41	0,93	0,067	55,92	113,64	19,78	2,61
349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,44	0,00	29,59	120,12	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		60,00	27,07	27,50	114,03	811,90	0,56	12,40	0,07	144,50	234,40	78,68	4,82
	Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,1	34,5							
	Итого в среднем за вторую неделю			23,14	23,67	91,52	31%							
	Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю			1,0	1,0	4,0								

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год.
Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль

Главный бухгалтер

Гизоева Б.К.

Инженер-технолог

Хетагурова А.Т.

Экономист

Балаева А.Т.