



Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"

О. Чельдиева

О.О. Чельдиева

" 05 " апреля 2021 г.

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 рецептуры № | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Цена | 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 |
| День 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 |
| | Акт43/303 | 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 | | | | | | | | |
| День 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 1,1 | 4,0 | 33,0 | | | | | | | |
| День 3 | 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 4,92 | 1,30 | 4,92 | 6,45 | 75,28 | 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 | 97,90 | 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 | 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 | 27,00 | 27,01 | 110,26 | 792,13 | 0,54 | 41,93 | 0,08 | 169,21 | 503,05 | 243,54 | 6,82 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | 33,7 | | | | | | | |
| День 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 | 144,50 | 234,40 | 78,68 | 4,82 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | | 1,0 | 1,0 | 4,1 | 34,5 | | | | | | | |
| День 5 | 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 | 181,07 | 292,79 | 106,94 | 4,50 |
| | | 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

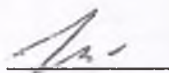
Возрастная категория: старше 11 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 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 | 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 | 181,07 | 292,79 | 106,94 | 4,50 |
| | | Соотношение 1:1:4 | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | 35,3 | | | | | | | | |
| День 10 | 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 | 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 | | | | | | | | |

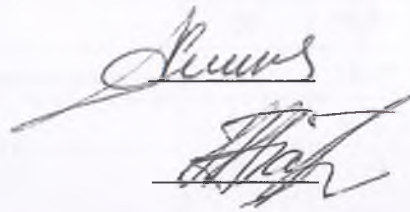
Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год.
Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль

Главный бухгалтер



Гизоева Б.К.

Инженер-технолог



Хетагурова А.Т.

Экономист

Балаева А.Т.