

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



Владикавказский комбинат питания
Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"
А. Ш. Джиоев

3 " октября 2022г

Примерное 2 — х недельное меню, обучающихся в МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2023год.								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10		6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	537	80,00	19,12	18,96	72,6	537,5
		Обед:						
	71/М	Огурцы соленые	60		0,42	0,05	1,14	6,69
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	245/М	Бефстроганов из говядины	90		15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	845	80,00	26,37	27,39	91,92	719,67	

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



«Владикавказский комбинат питания»
 подтверждаю: Генеральный директор ОАО
 «Владикавказский комбинат питания» _____ А. Ш. Джиоев
 _____ октября _____ 2022г

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2	Завтрак:							
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150		2,89	5,38	17,94	131,7
	382/М	Какао на молоке	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90		2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	550	80,00	21,11	18,88	71,63	540,9
	Обед:							
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60		3,03	7,20	4,05	93,12
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150		7,18	4,53	19,05	145,69
	342/М	Компот из черешни свежемороженой	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	Итого:	840	80,00	26,45	26,31	85,18	683,31	

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



И подтверждаю. Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"

А. Ш. Джиоев

_____ октября 2022г

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 3	Завтрак:								
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
	268/М	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,6	
	202/М	Макароны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,3	
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0	
		Итого:			80,00	20,31	21,45	68,08	546,6
	Обед:								
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60		1,26	3,08	4,46	50,60	
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	108,46	
	268/М	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,60	
	202/М	Макароны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,31	
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86	
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76	
		Итого:		870	80,00	25,75	20,67	92,97	660,91

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"
А. Ш. Джиев
3 " октября 2022г

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40		19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	80,00	26,07	15,2	83,36	574,5
	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куры запеченные	90		17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:	875	80,00	28,97	26,46	95,72	736,90

Согласовано
 МБОУ СОШ № _____
 Директор _____



Сверяю: Генеральный директор ОАО
 «Владикавказский комбинат питания»
 А. Ш. Джиев
 " 2 " октября 2022г

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 5	Завтрак:								
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9	
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	4,71	22,03	142,8	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0	
		Итого:		500	80,00	17,56	15,85	62,07	461,2
	Обед:								
	75/М	Икра свекольная	60		1,42	4,50	11,90	93,78	
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200		4,39	4,22	13,23	108,46	
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,58	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,27	4,71	22,03	143,59	
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86	
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
		Итого:		875	80,00	20,94	23,56	100,58	698,12

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____

Утверждаю: Генеральный директор ОАО

"Владикавказский комбинат питания"

А. Ш. Джиоев

" 3 " октября 2022г



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6	Завтрак:							
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15		0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	595	80,00	22,65	20,36	84,81	613,1
	Обед:							
	71/М	Огурцы соленые	60		0,42	0,05	1,14	6,69
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из черешни свежеморожен	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:	845	80,00	25,84	26,28	90,35	701,28

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"

А. Ш. Джиев

" 29 " октября 2022г

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 7	Завтрак:								
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9	
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8	
	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10		4,56	8,42	25,29	195,2	
	382/М	Какао с молоком	180		3,37	2,85	14,71	98,0	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0	
		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4	
		Итого:		515	80,00	20,35	20,59	69,4	544,3
	Обед:								
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57	
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	200/5		3,00	4,65	13,40	107,45	
	268/М	Котлеты из говядины	90		10,48	11,83	9,48	186,31	
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5		3,45	4,19	18,96	127,35	
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86	
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76	
			840	80,00	22,22	24,54	83,47	643,62	

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 8	Завтрак:								
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1	
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0	
								0,0	
		Итого:		517	80,00	18,22	25,58	72,18	591,8
	Обед:								
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,73	3,06	3,68	45,18	
	102/М	Суп с макаронными изделиями	200		2,05	2,22	12,55	78,38	
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0	
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18	
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76	
		Итого:		845	80,00	22,45	23,9	104,92	724,58

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"
А. Ш. Джиоев
" 3 октября 2022г

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9	Завтрак:							
	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	540	80,00	28,24	22,28	108,26	746,5
	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	90/30		9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макароны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из черешни свежемороженой	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Итого:	870	80,00	23,62	25,32	114,35	779,76

Согласовано

МБОУ СОШ № _____

Директор _____



Завладо: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"
А. Ш. Джиев
" _____ октября 2022г

№ п/п	№ Реценгуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500	80,00	17,56	18,91	72,23	529,4
	Обед:							
	62/М	Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,22
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	9,94	95,30
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,58
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из черешни свежемороженой	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:	875	80,00	20,30	18,97	86,07	596,21