

Согласовано: Руководитель управления  
Роспотребнадзора в Северо-Кавказском  
Федеральном округе  
С.А. Сибиртов



Утверждаю: Генеральный директор ОАО

"Владикавказский комбинат питания"

С.А. Ковшинов



" 28 " 09 2017г.

м.п.

Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков, обедов для учащихся (7-10 лет) МБОУ СОШ г.Владикавказа на осенний период 2017г.

№ п/п	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.	<b>Завтрак</b>						
	Сыр голландский	20	8,55	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	13,99	6,56	10,02	39,00	268,42
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (печенье)	10	0,90	1,08	1,02	9,91	60,20
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>15,22</b>	<b>16,64</b>	<b>78,51</b>	<b>527,74</b>
	<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	60	4,40	0,60	4,20	4,20	47,00
	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	5,82	1,54	5,11	10,13	92,97
	Куры жареные с макаронами отварными и маслом слив.	80/150/5	37,89	22,68	20,65	38,96	418,17
	Компот из смородины и яблок	200	6,49	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (яблоко)	40	4,33	0,16	0,16	3,2	14,88
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>29,82</b>	<b>30,72</b>	<b>112,69</b>	<b>822,58</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>45,04</b>	<b>47,36</b>	<b>191,20</b>	<b>1350,32</b>
День 2.	<b>Завтрак</b>						
	Сырок глазированный	40	9,49	4,32	6,16	14,80	148,12
	Яйцо вареное	40	6,30	5,10	4,60	0,30	63,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,75	0,20	0,00	15,18	61,52
	Булочка сдобн. с молок. сгущ.варен.	70	6,46	6,42	7,14	48,53	250,66
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,04</b>	<b>17,90</b>	<b>78,81</b>	<b>523,30</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат витаминный (2 вариант), зел.	60	5,36	1,27	3,67	5,30	84,67
	Суп картоф.с горохом и зеленью	200	4,07	4,10	4,30	15,20	115,10
	Котлеты рубленые из говядины с картоф. пюре, маслом сливочным	80/150/5	32,16	16,40	18,78	33,51	368,14
	Компот из смородины	200	5,81	0,24	0,08	26,80	108,80
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	70	11,53	0,62	0,14	5,67	25,05
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>27,19</b>	<b>27,45</b>	<b>115,68</b>	<b>841,12</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>43,23</b>	<b>45,35</b>	<b>194,49</b>	<b>1380,56</b>
День 3.	<b>Завтрак</b>						
	Сыр голландский	15	6,41	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	15,96	8,82	11,08	38,00	300,60
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (печенье)	12	1,07	1,30	1,22	11,89	72,24
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>17,70</b>	<b>17,90</b>	<b>79,49</b>	<b>571,96</b>

<b>Обед *</b>							
	Салат из белокооч. капусты с зеленью	60	3,04	0,96	3,06	5,64	54,60
	Суп картофельный с рисом и сметаной, зеленью	200/5	4,23	1,70	3,70	15,61	102,54
	Гуляш из говядины с пшеничной кашей	100/150	36,85	19,11	19,70	38,45	398,54
	Компот из смородины и яблок	200	6,49	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (яблоко)	80	8,32	0,32	0,32	6,40	29,76
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>26,93</b>	<b>27,38</b>	<b>122,30</b>	<b>835,00</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>44,63</b>	<b>45,28</b>	<b>201,79</b>	<b>1406,96</b>
День 4.	<b>Завтрак</b>						
	Сосиска "Проха" с макаронами отварн. и зеленым горошком	20/100/50	20,62	8,65	11,85	26,70	248,05
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	40	0,53	3,04	0,32	19,47	92,91
	Десерт (печенье)	30	2,82	3,24	3,06	29,72	180,60
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>15,03</b>	<b>15,23</b>	<b>90,89</b>	<b>581,96</b>
	<b>Обед</b>						
	Икра свекольная	70	4,97	1,33	5,25	8,05	84,70
	Суп картоф. с мясными фрикадельками, зеленью	200/20	14,82	6,00	6,56	14,63	141,56
	Минтай жареный с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	38,11	17,03	17,60	32,05	352,92
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>29,02</b>	<b>29,89</b>	<b>98,93</b>	<b>778,94</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>44,05</b>	<b>45,12</b>	<b>190,32</b>	<b>1390,56</b>
День 5.	<b>Завтрак</b>						
	Сыр голландский	20	8,55	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша молочная пшеничная с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	12,96	7,90	11,08	40,30	292,52
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (Конфета)	10	1,93	0,56	0,35	8,10	37,79
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,04</b>	<b>17,03</b>	<b>78,00</b>	<b>529,43</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат витаминный (2 вариант), зел.	70	6,25	1,48	4,28	6,19	69,15
	Суп картофельный с фасолью, зелен.	200	6,20	4,20	4,30	14,90	115,10
	Тефтели из говядины с гречнев. кашей и соусом осн. красным.	80/60/150	28,55	18,40	20,17	40,00	415,13
	Компот из смородины и яблок	200	6,49	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	70	11,44	0,61	0,13	5,67	23,38
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>29,53</b>	<b>29,48</b>	<b>122,96</b>	<b>872,32</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>45,57</b>	<b>46,51</b>	<b>200,96</b>	<b>1390,96</b>
День 6.	<b>Завтрак</b>						
	Сырок глазированный	40	9,49	4,32	6,16	14,80	148,12
	Яйцо вареное	40	6,30	5,10	4,60	0,30	63,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,75	0,20	0,00	15,18	61,52
	Булочка сдобн. с молок. сгущ. варен.	70	6,46	6,42	7,14	48,53	250,66
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,04</b>	<b>17,90</b>	<b>78,81</b>	<b>523,30</b>

	<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	60	5,19	0,60	4,20	4,20	47,00
	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	5,82	1,54	5,11	10,13	92,97
	Куриное филе тушен. в белом соусе с овощами и макарон. отварными	100/150	27,51	20,29	19,02	39,02	408,15
	Компот из смородины и яблок	200	6,49	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	80	13,92	0,70	0,15	6,48	26,72
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>27,97</b>	<b>29,08</b>	<b>116,03</b>	<b>824,40</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>44,01</b>	<b>46,98</b>	<b>194,84</b>	<b>1347,70</b>
День 7.	<b>Завтрак</b>						
	Сыр голландский	20	8,55	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша молочная пшеничная с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	12,96	7,90	11,08	40,30	292,52
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (Конфета)	10	1,93	0,56	0,35	8,10	37,79
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>16,04</b>	<b>17,03</b>	<b>78,00</b>	<b>529,43</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с чесноч. и сыром, зел	60	6,79	3,03	6,20	4,06	93,14
	Суп картоф. с горохом и зеленью	200	4,07	4,10	4,30	15,20	115,10
	Шницель рубленные из говядины с картоф. пюре, маслом сливочным	80/150/5	32,16	16,40	18,78	33,51	368,14
	Компот из смородины и яблок	200	6,49	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (яблоко)	90	9,42	0,36	0,36	8,82	39,96
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>28,73</b>	<b>30,24</b>	<b>117,79</b>	<b>865,90</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>44,77</b>	<b>47,27</b>	<b>195,79</b>	<b>1395,33</b>
День 8.	<b>Завтрак</b>						
	Хлопья кукурузные с молоком	35/115	15,53	6,95	6,20	32,80	214,80
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Картофджын	75	8,44	8,89	9,88	32,00	252,48
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>15,94</b>	<b>16,08</b>	<b>79,80</b>	<b>527,68</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из белокоч. капусты с зелен.	70	3,55	1,12	3,57	6,58	63,70
	Суп картофельный с макарон. изделиями, зеленью.	200	4,59	2,20	4,23	16,30	112,00
	Тефтели из говядины с гречневой кашей и соусом осн. красным.	80/60/150	28,55	18,40	20,17	40,00	415,13
	Компот из смородины и яблок	200	6,49	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	90	15,75	0,65	0,14	6,08	25,05
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>27,21</b>	<b>28,71</b>	<b>125,16</b>	<b>865,44</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>43,15</b>	<b>44,79</b>	<b>204,96</b>	<b>1393,12</b>
День 9.	<b>Завтрак</b>						
	Сосиска "Проха" с макаронами отварн. и зеленым горошком	20/100/50	20,62	8,65	11,85	26,70	248,05
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	40	0,53	3,04	0,32	19,47	92,91
	Десерт (печенье)	30	2,82	3,24	3,06	29,72	180,60
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>15,03</b>	<b>15,23</b>	<b>90,89</b>	<b>581,96</b>
	<b>Обед</b>						
	Икра свекольная, зеленью	70	4,97	1,33	5,25	8,05	84,70
	Суп картоф. с мясными фрикадельками, зеленью	200/20	14,82	6,00	6,56	14,63	141,56
	Минтай жареный с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	38,11	17,03	17,60	32,05	352,92
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>29,02</b>	<b>29,89</b>	<b>98,93</b>	<b>778,94</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>44,05</b>	<b>45,12</b>	<b>189,82</b>	<b>1360,90</b>



день	завтрак						
10.	Сыр голландский	20	8,55	5,20	5,36	0,00	69,04
	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	13,99	6,56	10,02	39,00	268,42
	Чай с сахаром	200/15	1,03	0,10	0,00	15,00	60,40
	Лаваш в/с (дзул)	30	0,53	2,28	0,24	14,60	69,68
	Десерт (печенье)	10	0,90	1,08	1,02	9,91	60,20
	<b>Итого:</b>		<b>25,00</b>	<b>15,22</b>	<b>16,64</b>	<b>78,51</b>	<b>527,74</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат витаминный (2 вариант), зел.	70	6,25	1,48	4,28	6,19	69,15
	Суп картофельный с фасолью, зелен	200	6,20	4,20	4,30	14,90	115,10
	Биточки рублен. из говядины с пшенич. кашей, маслом слив.	80/150/5	25,75	17,36	19,37	43,09	416,11
	Компот из свежих яблок и смород.	200	6,49	0,28	0,12	27,00	110,20
	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,07	4,56	0,48	29,20	139,36
	Десерт (апельсин)	90	14,24	0,78	0,17	7,29	30,06
	<b>Итого:</b>		<b>60,00</b>	<b>28,66</b>	<b>28,72</b>	<b>127,67</b>	<b>879,98</b>
	<b>Всего :</b>		<b>85,00</b>	<b>43,88</b>	<b>45,36</b>	<b>206,18</b>	<b>1407,72</b>
<p>Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий 1982 г. Фрукты включены в меню по весу нетто.</p>							

Главный Бухгалтер

*Гуриева К.Р.*

Гуриева К.Р.

Зав. технологической лабораторией

*Тагаева Л.Д.*

Тагаева Л.Д.

Бухгалтер

*Балаева А.Т.*

Балаева А.Т.