

Согласовано: Руководитель управления Роспотребнадзора


 А.Г.Тибиллов

" " 2020г.

м.п.

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"
 «Владикавказский комбинат питания»
 м.п. 
 О.О. Чельдиева

2020г.

Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 1- 4 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2020 год.

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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	20	Салат из свежих огурцов	60	6,08	0,44	3,60	1,41	39,80	0,017	2,81		9,91	23,75	5,31	0,34
	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	100/150	38,69	17,99	12,98	40,10	349,18	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
		Вафли	18	2,36	0,61	4,43	11,64	88,87	0,007	0,108	0,014	11,9	15,1	2,18	0,01
		Итого:		56,98	25,42	26,80	99,93	742,60	0,25	11,84	0,04	133,75	402,21	68,95	3,04
	Соотношение 1:1:4			1,0	1,1	3,9	31,6								
День 2	49	Салат витаминный /2 вариант/	60	7,04	1,99	2,53	5,30	51,93	0,03	16,2		41,12	20,31	10,03	0,34
	111	Суп с макаронными изделиями	200	2,87	1,91	3,06	10,39	76,74	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	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65

	344	Компот из свежих яблок и черной смородины	200	11,09	0,42	0,18	29,80	122,50	0,01	2,07		16,2	7,2	7,5	0,89
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		Вафли	18	2,36	0,61	4,43	11,64	88,87	0,007	0,108	0,014	11,9	15,1	2,18	0,01
		Итого:		58,00	23,46	26,95	109,84	775,75	0,18	25,14	0,11	168,66	192,03	77,64	3,13
		Соотношение 1:1:4			0,9	1,0	4,1	33,0							
День 3	75	Икра свекольная	60	6,96	1,66	4,50	7,01	75,18	0,015	3		18	36,55	8,28	3
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	4,81	3,10	4,30	8,70	85,90	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
	309/26 8	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	39,34	12,84	8,95	43,05	304,11	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:		58,00	23,10	23,50	103,82	719,18	0,54	8,83	0,08	139,21	511,82	235,42	9,22	
	Соотношение 1:1:4			0,9	0,9	4,1	30,6								
День 4	48	Салат витаминный /1 вариант/	60	4,99	0,95	3,64	2,86	48,00	0,025	16,2		21,94	18,45	10,03	0,34
	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
	294/30 9	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	14,10	12,75	21,45	256,95	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
	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
	Зефир	25	6,58	0,20	0,03	19,57	79,31				6,25	3	1,5	0,35	
	Итого:		58,00	22,39	22,56	102,46	702,40	0,35	25,54	0,04	154,05	211,92	66,49	4,39	
	Соотношение 1:1:4			0,9	0,9	4,2	29,9								
День 5	67	Винегрет овощной	60	2,54	0,96	6,09	4,40	76,25	0,026	5,77		18,74	25,96	11,71	0,49
	112	Суп картофельный с клецками, сметаной и зеленью	200	2,87	3,20	5,23	17,30	129,07	0,04	0,76		21,84	29,42	12,18	0,58

		Соотношение 1:1:4		1,07	1,08	3,84									
День: понедельник-пятница															
Неделя: вторая															
Сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: 7-11 лет															
День 6	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1
	293/171	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай смородиново-яблочный	200	10,27	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	5,80	3,00	0,34
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Итого:		58,00	25,74	21,42	79,43	613,46	0,35	1,51	0,21	100,91	529,87	198,23	8,07
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,0	3,8	26,1							
День 7	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	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	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	18,68	19,73	82,12	580,77	0,36	10,30	0,12	94,89	429,99	213,34	7,11
	Соотношение 1:1:4			0,9	1,0	4,1	24,7								
День 8	15	Сыр полутвердый	15	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15
	279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	23,05	20,64	91,50	643,96	0,38	13,62	0,16	218,64	454,16	193,10	7,85
	Соотношение 1:1:4			1,0	0,9	4,1	27,4								

День 9	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	230	Рыба запеченная	80	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	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Итого:		58,00	21,63	19,36	67,78	531,88	0,20	10,10	0,08	114,24	230,72	76,36	3,54
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,1	3,7	22,6							
День 10	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	44,17	21,00	17,00	34,30	374,20	0,07	0,3	0,06	190	271,39	27,69	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	23,01	24,95	66,72	583,47	0,14	10,33	0,10	220,00	326,99	53,09	4,72
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,3	3,5	24,8							
	Итого в среднем за вторую неделю			22,42	21,22	77,51	25,14								
	Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю			1,1	1,1	3,8									

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на производство 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



Балиева А.Т.