

Согласовано: Руководитель управления Роспотребнадзора

" " 2020г.

А.Г.Тиболов

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"

О.Чкава
2020г.

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

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | И | День | № 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 | | | | | |
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | |
| | | 1 | 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 | | | | | |
| | | | 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 | 30,15 | 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 | | | | | |
| | | | | Вафли | 18 | 3,5 | 0,61 | 5,43 | 11,64 | 97,87 | 0,007 | 0,108 | 0,014 | 11,9 | 15,1 | 2,18 | 0,01 | | | | | |
| | | | | Итого: | | 58,00 | 25,15 | 23,28 | 83,79 | 645,28 | 0,19 | 3,36 | 0,12 | 207,46 | 424,18 | 57,63 | 2,77 | | | | | |
| | 2 | | 14 | Соотношение 1:1:4 Масло сливочное | 10 | | 1,1 | 1,1 | 3,8 | 27,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | 0,02 | | | | | |
| | | | 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 15,33 | 3,21 | 5,86 | 30,65 | 188,18 | | 5,4 | | 42 | | 30 | 0,65 | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | | 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 | Банан | 100 | 16,68 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 10 | 0,02 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Соотношение 1:1:4 | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|---|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 | | 0,075 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|--|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| День 8 | 15 | Сыр полутвердый | 20 | 13,59 | 4,20 | 5,30 | 0,00 | 64,50 | 0,007 | 0,123 | 0,103 | 147 | 87 | 6,13 | 0,19 |
| | 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 | 23,77 | 21,52 | 91,50 | 654,76 | 0,38 | 13,63 | 0,18 | 233,64 | 466,16 | 193,98 | 7,89 |
| | Соотношение 1:1:4 | | | 1,1 | 1,0 | 4,1 | 27,9 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 14 | Масло сливочное | 15 | 8,16 | 0,07 | 10,30 | 0,10 | 93,38 | | | 0,07 | 3,1 | 5 | | 0,03 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 58,00 | 21,54 | 22,41 | 67,60 | 558,25 | 0,20 | 7,33 | 0,11 | 112,14 | 231,12 | 75,52 | 3,51 |
| 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 стученным | 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 |
| 376 | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 38,84 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| 338 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,89 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 60,26 | | 0,03 | | 5 | 2,8 | 5 | 0,8 |
| | 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 |
| | Итого в среднем за вторую неделю | | | 1,2 | 1,3 | 3,5 | 24,8 | | | | | | | |
| | Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю | | | 22,55 | 22,01 | 77,47 | 25,45 | | | | | | | |
| | 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 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.