

Согласовано: Руководитель управления Роспотребнадзора

А.Г.Тибиллов

" " 2020г.

Утверждено: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"

О.О. Чельдиева  
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	День	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		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	30,16	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	
			<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>25,15</b>	<b>23,28</b>	<b>83,79</b>	<b>645,28</b>	<b>0,19</b>	<b>3,36</b>	<b>0,12</b>	<b>207,46</b>	<b>424,18</b>	<b>57,63</b>	<b>2,77</b>	
			<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>27,5</b>								
2	2	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02	
		243	Соенска 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	
			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	

		<b>Итого:</b>		58,00	18,12	24,11	83,98	625,39	0,13	16,03	0,16	91,60	166,60	98,55	3,19
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			0,9	1,1	4,0	26,6							
<b>День 3</b>	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1
	309/268	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
		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
	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
		<b>Итого:</b>		58,00	21,04	21,25	75,46	577,25	0,36	3,07	0,22	103,69	497,39	209,98	5,95
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			1,1	1,1	3,8	24,6							
<b>День 4</b>	410	Ватрушка с творогом	75	12,39	7,15	6,48	21,14	171,48	0,08	0,04	0,034	50,8	92	21,6	0,9
	294/309	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
	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	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33
	338	Яблоко	100	6,91	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>		58,00	23,88	22,48	81,55	624,04	0,35	13,56	0,08	133,28	228,07	58,40	6,16
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			1,1	1,1	3,8	26,6							
<b>День 5</b>	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
		<b>Итого:</b>		58,00	21,54	22,41	67,60	558,25	0,20	7,33	0,11	112,14	231,12	75,52	3,51
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			1,2	1,2	3,7	23,8							
		<b>Итого в среднем за первую неделю</b>			21,95	22,71	78,48	25,8							

Соотношение 1:1:4																								
День: понедельник-пятница																								
Неделя: вторая																								
Сезон: осенне-зимний																								
Возрастная категория: 7-11 лет																								
День	209	293/171	376			Итого:	Соотношение 1:1:4	14	309/268	376		338		Итого:	Соотношение 1:1:4	15	279/302	377		338		Итого:	Соотношение 1:1:4	
6	Яйцо отварное	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	Чай смородиново-яблочный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной			Масло сливочное	Копченая говядина с макаронами отварными и маслом сливочным	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Яблоко			Сыр полутвердый	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	Чай с сахаром и лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Яблоко			
	40	80/150/5	200	20	20			10	80/150/5	200/15	20	20	100			20	80/60/150	200/15/7	20	20	100			
	7,02	38,5	10,27	1,08	1,13	58,00		5,82	43,09	1,89	1,08	1,13	4,99	58,00	13,59	33,6	3,61	1,08	1,13	4,99	58,00			
	5,08	17,30	0,42	1,40	1,54	25,74	1,2	0,05	15,27	0,02	1,40	1,54	0,40	18,68	4,20	16,10	0,13	1,40	1,54	0,40	23,77	1,1		
	4,60	16,21	0,18	0,15	0,28	21,42	1,0	7,25	11,63	0,02	0,15	0,28	0,40	19,73	5,30	15,37	0,02	0,15	0,28	0,40	21,52	1,0		
	0,28	32,50	29,80	9,31	7,54	79,43	3,8	0,08	40,39	15,00	9,31	7,54	9,80	82,12	0,00	49,65	15,20	9,31	7,54	9,80	91,50	4,1		
	62,84	345,09	122,50	44,19	38,84	613,46	26,1	65,77	327,31	60,26	44,19	38,84	44,40	580,77	64,50	401,33	61,50	44,19	38,84	44,40	654,76	27,9		
	0,03	0,258	0,43	0,022	0,04	0,35			0,27	0,03	0,022	0,04	0,03	0,36	0,007	0,28		0,022	0,04	0,03	0,38			
	0,1	0,11				0,21		0,04	0,075					0,12	0,103	0,08					0,18			
	22	63,11	5,20	4	6,6	100,91		2,4	60,89	5	4	6,6	16	94,89	147	52,24	7,8	4	6,6	16	233,64			
	76,8	395,47	5,80	13	38,8	529,87		3	361,39	2,8	13	38,8	11	429,99	87	311,96	4,4	13	38,8	11	466,16			
	4,8	176,23	3,00	2,8	11,4	198,23			185,14	5	2,8	11,4	9	213,34		158,81	5,84	2,8	11,4	9	193,98			
	1	5,61	0,34	0,22	0,9	8,07		0,02	2,97	0,8	0,22	0,9	2,2	7,11		3,54	0,84	0,22	0,9	2,2	7,89			

День 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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>21,54</b>	<b>22,41</b>	<b>67,60</b>	<b>558,25</b>	<b>0,20</b>	<b>7,33</b>	<b>0,11</b>	<b>112,14</b>	<b>231,12</b>	<b>75,52</b>	<b>3,51</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>													
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 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
		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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>23,01</b>	<b>24,95</b>	<b>66,72</b>	<b>583,47</b>	<b>0,14</b>	<b>10,33</b>	<b>0,10</b>	<b>220,00</b>	<b>326,99</b>	<b>53,09</b>	<b>4,72</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>													
		<b>Итого в среднем за вторую неделю</b>													
		<b>Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю</b>													

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



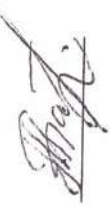
Гизоева Б.К.

Инженер-технолог



Хетагурова А.Т.

Экономист



Балаева А.Т.