



Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"
 _____ А.И. Дзгоев

" _____ " _____ 2022г

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептур ы	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 1	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
	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	72,00	19,12	18,96	72,6	537,5
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	72,00	21,11	18,88	71,63	540,9
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:		72,00	20,31	21,45	68,08	546,6
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	72,00	26,07	15,2	83,36	574,5
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	72,00	17,56	15,85	62,07	461,2
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	72,00	22,65	20,36	84,81	613,1

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	72,00	20,35	20,59	69,4	544,3	
День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Гёфтели 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	72,00	18,22	25,58	72,18	591,8	
День 9	Завтрак:							
	223/М	Вагрушка 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	72,00	28,24	22,28	108,26	746,5	
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
								0,0
	Итого:	500	72,00	17,56	18,91	72,23	529,4	
Среднее значение завтраков				72,00	21,12	19,81	76,46	568,58
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				27%	25%	23%	24%	
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350	
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								