

Согласовано: Руководитель управления Роспотребнадзора

А.Г.Тигинов

А.Г.Тигинов

Утверждено: Генеральный директор ОАО "Владикавказский Комбинат питания"

О.Челлер

О.О. Челлерова

м.л. " " 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 рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В_1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
День 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			
Актуальность 03	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				
	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				
	Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	27,5				0,04	2,4	3	0,02				
День 2	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3	0,02				
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				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				

	Итого:		58,00	18,12	24,11	83,98	625,39	0,13	16,03	0,16	91,60	166,60	98,55	3,19	
	Соотношение 1:1:4			0,9	1,1	4,0	26,6								
День 3	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	
	Итого:		58,00	21,04	21,25	75,46	577,25	0,36	3,07	0,22	103,69	497,39	209,98	5,95	
	Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	24,6								
День 4	410	Вагрушка 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	Коглета курдяна 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
	Итого:		58,00	23,88	22,48	81,55	624,04	0,35	13,56	0,08	133,28	228,07	58,40	6,16	
	Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	26,6								
День 5	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	
	Соотношение 1:1:4			1,2	1,2	3,7	23,8								
	Итого в среднем за первую неделю			21,95	22,71	78,48	25,8								

Соотношение 1:1:4

1,07 1,11 3,84

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	1,08	0,11	22	76,8	4,8	1		
																293/171	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным
День 6	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	Колбета 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			
День 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	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								
			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	Тфетели 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									

День	14	15	8,16	0,07	10,30	0,10	93,38		0,07	3,1	5		0,03	
9	14	15	8,16	0,07	10,30	0,10	93,38		0,07	3,1	5		0,03	
	230	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	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
	376	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022		4	13	2,8		0,22
		20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04		6,6	38,8	11,4		0,9
			58,00	21,54	22,41	67,60	558,25	0,20	7,33	0,11	112,14	231,12	75,52	3,51
				1,2	1,2	3,7	23,8							
День	14	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77		0,04	2,4	3		0,02	
10	219	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
		20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	376	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
	338	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
			58,00	23,01	24,95	66,72	583,47	0,14	10,33	0,10	220,00	326,99	53,09	4,72
				1,2	1,3	3,5	24,8							
				22,55	22,01	77,47	25,45							
				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 блодах используется исключительно йодированная соль

Главный бухгалтер

Гизова Б.К.

Инженер-технолог

Хетагурова А.Т.

Экономист

Багаева А.Т.

