

Согласовано:

 Директор МБОУ СОШ №6
 Г.И.Петросян

2021г.

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джиоев

2021год

Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021 год.								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак							
	Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	60,25	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	2,2	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		73,82	19,26	10,57	69,19	448,93
	Обед							
	Акт № 105	Салат морковный	60	6,53	0,74	3,45	7,07	62,29
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	6,99	1,59	4,05	13,62	97,29
	Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	44,84	13,87	16,70	39,23	362,70
	349М	Комлот из сухофруктов	180	4,53	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		65,91	21,18	24,85	89,49	666,33
День 2	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каши гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	13,88	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	12,04	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,42	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		50,96	19,61	14,57	94,82	588,89
	Обед							
	20М	Салат из свежих огурцов	60	6,43	0,50	3,61	2,74	45,45
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	7,59	4,17	6,38	11,72	120,98
	280М /105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	46,97	14,14	14,09	42,08	351,69
	342М	Комлот из смородины	180	5,96	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		79,35	24,13	25,12	95,59	704,97

День 3	Завтрак							
	223M	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	43,72	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,76	70,32
	376M	Чай с сахаром	180/12	1,94	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	28,27	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		75,46	29,50	19,51	69,91	573,23
	Обед							
	75M	Икра свекольная	60	5,04	1,66	4,50	7,01	75,18
	102M	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	8,19	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт /171M	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	60,25	15,34	9,51	25,11	247,39
	342M	Компот из свежих яблок	180	5,18	0,16	0,16	27,88	113,60
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
338M	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50	
	Итого:		92,91	29,79	20,58	123,16	797,00	
День 4	Завтрак							
	14M	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	46,94	14,14	14,09	42,08	351,69
	473K	Напиток витаминный	180/12	4,32	0,13	0,00	12,49	50,52
		Булочка с кунжутом	50	3,37	3,08	0,40	18,00	87,92
	338M	Груша	100	11,65	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		72,74	17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед							
	24M	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	6,35	0,38	1,76	1,46	23,20
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	6,5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт /171M	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	33,94	13,14	14,36	35,28	322,92
342M	Компот из смородины	180	7,96	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		57,77	19,93	20,16	76,12	565,65	
День 5	Завтрак							
	15M	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	Акт/128M	Фрикадельки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	44,84	13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	3,6	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		68,67	20,72	20,47	73,75	562,11
	Обед							
	48M	Салат витаминный /1 вариант/	60	5,66	0,95	3,64	2,86	48,00
	102M	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	6,76	6,84	6,24	34,20	220,32
295M /171M	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5	40,68	14,84	18,58	61,05	470,78	
349M	Компот из сухофруктов	180	4,53	0,62	0,09	3,21	16,13	
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	

	338M	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		71,88	29,11	29,61	148,68	977,65
День 6	Завтрак							
	15M	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M /171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/40/150	48,82	15,85	12,65	46,39	362,81
	379M	Напиток кофейный с молоком	180	11,71	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Банан	100	11,56	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		82,94	26,18	19,09	92,60	646,93
	Обед							
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	6,5	0,90	6,20	5,16	80,04
	88M	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	6,99	1,59	4,05	13,62	97,29
	295M/ 354M /171M	Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным	90/40/150	40,82	15,40	20,58	63,39	500,38
342M	Компот из смородины	180	5,96	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
338M	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		72,20	23,21	31,87	121,22	864,56	
День 7	Завтрак							
	14M	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105M	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	58,71	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай смородиново-яблочный	200	15,1	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	2,05	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		92,67	22,39	20,12	88,32	623,92
	Обед							
	45M	Салат из белокочанной капусты	60	4,11	0,96	3,06	5,64	53,94
	98M	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	6,15	1,78	5,30	10,33	96,14
	Акт /128M	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	44,84	13,87	16,70	39,23	362,70
342M	Компот из свежих яблок	180	5,18	0,16	0,16	27,88	113,60	
	Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16	
338M	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50	
	Итого:		74,53	22,63	26,28	130,44	848,80	
День 8	Завтрак							
	14M	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	209M	Яйцо вареное	1шт	9,86	6,45	5,80	0,40	79,60
	382M	Какао с молоком	180/12	12,04	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	28,27	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,76	70,32
	338M	Банан	100	11,23	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		69,39	19,85	19,55	62,94	507,11
	Обед							
	20M	Салат из свежих огурцов	60	6,43	0,50	3,61	2,74	45,45
103M	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	7,29	4,42	4,16	16,87	122,60	

	280M /171M	Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150	39,08	13,05	14,69	25,46	286,25
	349M	Компот из сухофруктов	180	5,04	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Яблоко	100	9,39	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		70,25	23,35	23,85	96,56	694,29
День 9	Завтрак							
	14M	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /171M	Фрикадельки рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150	36,46	12,85	6,99	20,93	198,03
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	3,6	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Груша	100	11,65	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		60,16	16,27	14,96	60,03	439,84
	Обед							
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	6,5	0,90	6,20	5,16	80,04
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	6,5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт/318M	Тефтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150	35,07	12,65	11,04	24,65	248,56
	342M	Компот из свежих яблок	180	5,18	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		56,27	19,56	21,36	94,18	647,20
День 10	Завтрак							
	15M	Сыр полутвердый	15	8,86	3,48	2,95	0,00	40,47
	219M	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	44,5	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка с изюмом	50	4,32	3,50	4,00	26,50	156,00
	382M	Какао с молоком	180/12	12,04	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,42	0,16	0,02	15,96	64,70
		Итого:		73,14	31,56	27,48	94,61	752,04
	Обед							
	50M	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	6,85	2,81	5,63	4,32	79,19
	102M	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	8,19	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт/202M	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	58,71	18,68	11,89	35,12	322,21
	482K	Напиток из шиповника	180/12	2,2	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		78,97	33,30	23,69	99,36	743,83
	Итого завтраки в среднем за 10 дней			72,00	21,11	18,22	78,87	563,96
	Итого обеды в среднем за 10 дней			72,00	24,62	24,74	107,48	751,03
	100 % Норма СанПиН				77	79	335	2350
	Завтрак				27%	23%	24%	24%
	Обед				32%	31%	32%	32%

Главный бухгалтер _____

Инженер-технолог _____

Инженер-технолог _____

Экономист _____