

_____ Э. Алибекова
" _____ " _____ 2021 г.

Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия-Алания, для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов								
День: понедельник-пятница								
Неделя: первая								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 12 - 18 лет								
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	71	Огурец свежий	100	6,93	0,81	5,01	3,16	60,97
	111	Суп с макаронными изделиями	250	4,52	2,38	7,07	12,99	125,11
	293/304	Куры запеченные с пюре картофельным и маслом сливочным	100/180/5	54,23	19,53	15,26	40,85	378,86
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	27,53	27,96	113,95	817,56
		Соотношение 1:1:4						
День 2	75	Икра свекольная	100	11,31	1,90	7,50	11,50	121,10
	102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250	11,86	5,12	5,37	19,00	144,81
	295 /203	Котлеты куриные с макаронами отварными и маслом сливочным	100/180/5	34,77	18,85	13,85	42,67	370,73
	342	Компот из свежих яблок	180	5,53	0,16	0,16	27,88	113,60
		Вафли	18	4,21	0,70	5,51	11,25	97,39
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	31,47	32,99	133,60	957,19
		Соотношение 1:1:4						
День 3	45	Салат из белокочанной капусты	100	7,80	1,60	5,10	9,40	89,90
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	8,88	5,12	6,37	19,00	153,85
		Шницель из говядины с кашей						

Согласовано

Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"

" _____ " _____ 2021г

_____ А. Ш. Джиев
" _____ " _____ 2021г

Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.								
День: понедельник-пятница								
Неделя: первая								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	Номер рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цен а	Пищевая ценность (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
					Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Акт № 105	Салат из картофеля, горошка зеленого, огурца соленого, моркови.	100	15,6 2	1,50	6,20	8,60	96,20
	82	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	250/5	13,5 7	1,86	4,25	12,66	96,33
	Акт/304	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	100/60/18 0	62,9 0	19,53	11,26	37,85	330,86
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,56	5,85	29,52	188,97
		Итого:		98,4 1	27,52	27,58	103,63	772,82
		Соотношение 1:1:4						
День 2		Икра свекольная	100	11,3 1	1,90	7,50	11,50	121,10
		Суп картофельный с фасолью и зеленью	250	11,8 6	5,12	5,37	19,00	144,81
	295 /203	Котлеты куриные с	100/180/5	34,8	20,85	13,85	42,67	378,73

		макаронами отварными и маслом сливочным		6				
		Компот из смородины	200	11,5 2	0,40	0,08	27,60	112,72
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,56	5,85	29,52	188,97
		Итого:		73,8 7	32,83	32,65	130,29	946,33
		Соотношение 1:1:4						
День 3	45	Салат из белокочанной капусты	100	9,96	1,60	5,10	9,40	89,90
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	8,88	5,12	5,37	19,00	144,85
		Биточки из говядины с кашей пшеничной с маслом сливочным	100/180/5	52,4 4	16,14	15,77	30,87	329,97
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,56	5,85	29,52	188,97
		Итого:		79,6 0	27,55	32,11	100,99	803,19
		Соотношение 1:1:4						
День 4		Салат витаминный /1 вариант/	100	12,6 6				0,00
		Суп с овощами и перловой крупой	250					0,00
		Биточки рыбные с пюре картофельным и маслом сливочным	100/180/5					0,00
	349	Компот из смородины	200	8,00	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	60	3,00	4,56	5,85	29,52	188,97
		Банан	100	15,0 3				0,00
		Итого:		38,6 9	5,18	5,94	32,73	205,10
		Соотношение 1:1:4						
День 5		Винегрет	100	11,7 5				0,00

		Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/5					0,00
		Гуляш из говядины с макаронами отварными	100/180					0,00
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	60	3,00	4,56	5,85	29,52	188,97
		Яблоко	100	9,59	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		28,34	5,09	6,27	51,52	282,87
		Соотношение 1:1:4						
Итого в среднем за первую неделю				63,78	19,63	20,91	83,83	602,06
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю					0,9	1,06	4	
День: понедельник-пятница								
Неделя: вторая								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
День 6	45	Салат из белокочанной капусты	100					0,00
		Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	250/5					0,00
		Котлеты куриные с кашей пшеничной и маслом сливочным	100/180/5					0,00
		Компот из смородины	200					0,00
		Хлеб пшеничный	60	3,00	4,56	5,85	29,52	188,97
		Яблоко	100	9,59	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		12,59	4,96	6,25	39,32	233,37
		Соотношение 1:1:4						
День 7		Икра свекольная	100	11,31				0,00
		Рассольник с рисовой крупой рисовой	250/5	14,06				0,00
		Шницель из говядины с	100/180/5	59,7				0,00

		кашей гречневой и маслом сливочным		1				
	342	Компот из свежих яблок	180	7,00	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	60	3,00	4,56	5,85	29,52	188,97
		Итого:		95,08	4,72	6,01	57,40	302,57
		Соотношение 1:1:4						
День 8		Винегрет	100	11,75				0,00
		Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/5	10,34				0,00
		Тефтели из индейки с соусом томатным с макаронами отварными	100/60/180	51,17				0,00
	342	Компот из свежих яблок	180	7,00	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	60	3,00	4,56	5,85	29,52	188,97
		Итого:		83,26	4,72	23,85	96,56	619,77
		Соотношение 1:1:4						
День 9		Салат витаминный /1 вариант/	100	12,66				0,00
		Суп картофельный с фасолью зеленью	250	11,86				0,00
	234 /128	Котлеты рыбные с томатным соусе пюре картофельным	100/180	37,38	13,87	16,70	35,23	346,70
		Компот из сухофруктов	180	7,95				0,00
		Хлеб пшеничный	60	3,00	4,56	5,85	29,52	188,97
		Итого:		72,85	18,43	22,55	64,75	535,67
		Соотношение 1:1:4						
День 10	20	Салат из свежих огурцов	60	5,00	0,50	3,61	2,74	45,45
	82	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	8,50	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт/304	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	100/60/180	62,90	15,34	9,51	25,11	247,39

	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	60	3,00	4,56	5,85	29,52	188,97
		Итого:		83,4 0	22,02	22,39	79,70	608,39
		Соотношение 1:1:4						
Итого в среднем за вторую неделю				69,4 4	10,97	16,21	67,55	459,95
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю					0,9	1,09	3,97	
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								

Главный бухгалтер _____
—

Инженер-технолог _____
—

Инженер-технолог _____
—

Экономист _____
—