

Утверждаю: Генеральный директор ОАО  
 "Владикавказский комбинат питания"  
 "10" января 2022г. А.И. Джюев

Примерное 2 — недельное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов, обучающихся в МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022 год.								
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: с 12 лет и старше								
№ п/п	№ Рецептуры	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
<b>День 1 Обед:</b>								
	67/М	Винегрет овощной	100		1,52	8,52	8,15	115,36
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		2,42	7	11,49	118,64
	245/М	Бефстроганов из говядины	100		17,17	18,16	5,59	254,48
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая,	180		5,22	7,58	35,63	231,62
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>72</b>	<b>32,44</b>	<b>42,18</b>	<b>118,07</b>	<b>981,66</b>
<b>День 2 Обед:</b>								
	43/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	4,33	69,24
	98/М	Суп крестьянский с рисом	250		2,18	6,19	14,63	122,95
	294/М	Биточки из индейки	100		14,53	6,92	10,92	164,08
	143/М	Рагу овощное	180		3,47	6,46	21,53	158,14
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	62,68
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>72</b>	<b>27,56</b>	<b>25,59</b>	<b>101,15</b>	<b>745,15</b>
<b>День 3 Обед:</b>								
	55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	100		1,22	5,1	6,13	75,30
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	100/30		10,48	11,83	9,48	186,31
	202/М	Макароны отварные	180		7,44	5,49	50,76	282,21
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>72</b>	<b>30,46</b>	<b>28,76</b>	<b>132,24</b>	<b>909,64</b>
<b>День 4 Обед:</b>								
	62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	78,70
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным	100/30		19,54	10,50	5,08	192,98
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая,	180		5,22	7,58	35,63	231,62
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>72</b>	<b>34,09</b>	<b>30,02</b>	<b>117,88</b>	<b>878,06</b>
<b>День 5 Обед:</b>								
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	100		3,63	7,68	5,52	105,72
	99/М	Суп из овощей со сметаной	250/5		1,78	5	10,94	95,88
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	100/30		13,43	6,23	8,84	145,15
	128/М	Картофельное пюре	180		3,92	5,65	26,44	172,29
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>72</b>	<b>28,59</b>	<b>25,62</b>	<b>101,07</b>	<b>749,22</b>

<b>День 6 Обед:</b>							
50/М	Салат из свеклы с сыром	100		5,03	10,65	6,6	142,37
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		2,42	7,00	11,49	118,64
291/М	Плов с курицей	180/100		22,30	22,82	47,47	484,46
342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	62,68
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>72</b>	<b>35,58</b>	<b>41,41</b>	<b>115,3</b>	<b>976,21</b>
<b>День 7 Обед:</b>							
39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100		1,5	5,23	8,78	88,19
102/М	Суп картофельный с фасолью	250		5,5	5,28	16,54	135,64
260/М	Гуляш из говядины	100		16,41	13,67	3,49	202,63
171/М	Каша гречневая рассыпчатая.	180		5,22	7,58	35,63	231,62
342/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>72</b>	<b>34,73</b>	<b>32,68</b>	<b>121,65</b>	<b>919,64</b>
<b>День 8 Обед:</b>							
49/М	Салат витаминный // 2 вариант/	100		2,1	5,13	7,43	84,29
99/М	Суп из овощей со сметаной	250/5		1,78	5	10,94	95,88
268/М	Биточки из говядины	100		10,99	11,82	9,48	188,26
143/М	Рагу овощное	180		3,47	6,46	21,53	158,14
349/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>72</b>	<b>24,17</b>	<b>29,47</b>	<b>98,71</b>	<b>756,75</b>
<b>День 9 Обед:</b>							
45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	4,33	69,24
98/М	Суп кресьянский с рисом	250		2,18	6,19	14,63	122,95
294/М	Биточки из индейки с соусом томатным	100/30		10,62	10,95	13,49	194,99
202/М	Макаронные отварные	180		7,44	5,49	50,76	282,21
342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	62,68
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>72</b>	<b>27,62</b>	<b>28,65</b>	<b>132,95</b>	<b>900,13</b>
<b>День 10 Обед:</b>							
62/М	Салат из отварной моркови с сыром	100		3,63	7,68	5,52	105,72
85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20
232/М	Хек запеченный с соусом томатным	100/30		13,43	6,23	8,84	145,15
128/М	Картофельное пюре	180		3,92	5,65	26,44	172,29
342/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>72</b>	<b>29,01</b>	<b>26,4</b>	<b>111,07</b>	<b>797,92</b>
<b>Среднее значение обедов</b>				<b>30,43</b>	<b>31,08</b>	<b>115,01</b>	<b>861,44</b>
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>				<b>34%</b>	<b>34%</b>	<b>34%</b>	<b>35%</b>
<b>100 % Норма СанПиН</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2 720</b>
<b>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</b>							