

Утверждаю: Генеральный директор
"Владикавказский филиал"

" 10 " 09/2022г



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов, обучающихся в СОШ г. Владикавказа на 2022год.

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
День 1 Обед:								
	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
		Итого:	915	72	32,44	42,18	118,07	981,66
День 2 Обед:								
	55/М	Салат из свеклы с соевым соусом	100		1,22	5,1	6,13	75,30
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	250/5		3,24	6,31	19,50	147,75
	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
		Итого:	915	72	28,29	25,73	107,82	776,01
День 3 Обед:								
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100		2,1	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	268/М	Котлеты из говядины	100		10,48	11,83	9,48	186,31
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5		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
		Итого:	940	72	31,34	28,79	133,54	918,63
День 4 Обед:								
	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
		Итого:	945	72	34,09	30,02	117,88	878,06
День 5 Обед:								
	75/М	Икра свекольная	100		2,37	7,50	19,83	156,30
	99/М	Суп из овощей со сметаной	250/5		1,78	7,44	10,94	117,84
	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
		Итого:	945	72	27,33	27,88	115,38	821,76

День 6	Обед:							
	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
		Итого:	915	72	35,58	41,41	115,3	976,21
День 7	Обед:							
	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
	173/М	Каша пшеничная	180		4,14	5,03	22,75	152,83
	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
	Итого:	910	72	33,65	30,13	108,77	840,85	
День 8	Обед:							
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,22	5,1	6,13	75,30
	102/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,56	2,78	15,69	98,02
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30		11,89	12,87	14,31	220,63
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,22	7,58	35,63	231,62
	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
	Итого:	915	72	26,72	29,39	121,09	855,75	
День 9	Обед:							
	45/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	Коглеты из индейки с соусом томатным	100/30		10,62	10,95	13,49	194,99
	202/М	Макароны 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
	Итого:	940	72	27,62	28,65	132,95	900,13	
День 10	Обед:							
	62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	78,70
	85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20
	232/М	Хек запеченный	100		13,43	6,23	8,84	145,15
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		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
	Итого:	945	72	26,68	23,82	112,45	770,9	
Среднее значение обедов					30,37	30,80	118,33	872,00
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					34%	34%	34%	35%
100 % Норма СанПиН					90	92	383	2 720
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.								