

Составлено: Руководитель управления
Рос. преднадзора

А.Г. Тибилев

А.Г. Тибилев

2019г.

Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"

О.О. Чельдиева

О.О. Чельдиева

2019г.

М.П.

М.П.

Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков, обедов для учащихся (7-10 лет) МБОУ СОШ
г. Владикавказ на осенне-зимний период 2019г.

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
День 1.		Завтрак						
	акт 99 А	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,48	2,38	6,54	14,70	127,18
	Акт 27 А	Хлопья кукурузные с молоком	115/30	17,48	12,83	8,54	38,40	211,18
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
		Итого:		25,00	15,41	15,08	68,28	470,48
		Обед						
		Икра из кабачков	60	6,29	0,95	3,75	4,31	54,79
	82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	5,62	1,74	5,11	10,13	93,47
	293/309	Куры жареные с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	36,54	19,55	18,16	33,89	377,20
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,74	0,40	0,00	29,59	119,96
	акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57
	338	Десерт (яблоко)	90	5,87	0,36	0,36	8,82	39,95
		Итого:		60,00	27,20	27,83	114,67	817,95
		Всего :		85,00	42,61	42,91	182,95	1288,43
День 2.		Завтрак						
	2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	6,39	2,40	3,87	27,83	155,75
	174	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	15,57	9,35	11,58	38,10	294,02
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
		Итого:		25,00	11,95	15,45	81,11	511,29
		Обед						
	49	Салат витаминный (2 вариант)	70	7,14	1,42	4,09	5,92	66,17
	102	Суп картоф.с горохом и зеленью	200	3,81	4,10	4,30	13,20	107,90
	268/312	Шницель рубленый из говядины с картофельным пюре, масл.слив.	80/150/5	41,89	15,37	16,93	29,51	331,89
	Акт 69	Компот из свежих яблок	200	5,22	0,16	0,00	27,80	111,84
	акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57
		Итого:		60,00	25,25	25,77	104,36	750,37
		Всего :		85,00	37,20	41,22	185,47	1261,66
День 3.		Завтрак						
	410	Ватрушка с творогом	75	12,80	9,87	8,48	29,18	232,52
	209	Яйцо вареное	40	8,19	5,08	4,60	0,28	62,84
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
	Акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	30	0,97	0,21	0,02	13,96	56,86
		Итого:		25,00	15,36	15,90	68,10	476,94

		Обед						
	Акт 1	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	6,63	3,03	7,20	4,06	93,16
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	5,53	1,50	5,00	7,32	80,28
	акт 43/302	Куриное филе тушен. в соусе белом с овощами. и гречневой кашей	100/150	41,55	18,10	17,50	29,40	347,50
	Акт 71	Напиток апельсиновый	200	4,35	0,17	0,03	25,49	102,91
	акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57
		Итого:		60,00	27,00	30,18	94,20	756,42
		Всего :		85,00	42,36	46,08	162,30	1233,36
День 4.		Завтрак						
	акт 99 А	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,48	2,38	6,54	14,70	127,18
	акт 95/309	Сосиска "Проха" с макаронами отварными с горошком зеленым	20/150/30	18,94	12,15	11,85	38,10	307,65
	376	Чай с сахаром	200/15	1,58	0,10	0,00	15,00	60,40
		Итого:		25,00	14,63	18,39	67,80	495,23
		Обед						
	акт 8	Винегрет	65	6,95	1,75	6,39	5,71	87,35
	115	Суп картофельный с рисом, сметаной	200/5	5,45	1,65	4,05	15,62	105,73
	230/312	Рыба жареная с картофельным пюре,масл.слив.	80/150/5	41,92	18,53	15,48	44,80	392,64
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,74	0,40	0,00	29,59	119,96
	акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57
		Итого:		60,00	26,53	26,37	123,65	838,25
		Всего :		85,00	41,16	44,76	191,45	1333,48
День 5.		Завтрак						
	акт 98	Бутерброд с ветчиной говяжьей	30/15	7,99	3,65	3,48	14,17	102,60
	173	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	13,97	9,40	11,58	42,30	311,02
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
		Итого:		25,00	13,25	15,06	71,65	475,14
		Обед						
	45	Салат из белокочан. капусты с зеленью	60	2,92	0,96	3,06	5,64	53,94
	102	Суп картофельный с фасолью,зелен.	200	5,47	4,10	5,80	15,20	129,40
	акт 84/303	Котлеты куриные с пшеничной кашей и сливочным маслом	80/150/5	31,94	16,50	14,21	36,00	337,89
	Акт 69	Компот из свежих яблок	200	5,22	0,16	0,00	27,80	111,84
	акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,95	4,20	0,45	27,93	132,57
	338	Апельсин	80	12,50	0,72	0,16	6,48	30,24
		Итого:		60,00	26,64	23,68	119,05	795,88
		Всего :		85,00	39,89	38,74	190,70	1271,02
День 6.		Завтрак						
	акт 99 А	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,48	2,38	6,54	14,70	127,18
	Акт 27 А	Хлопья кукурузные с молоком	115/30	17,48	12,83	8,54	38,40	281,78
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
		Итого:		25,00	15,41	15,08	68,28	470,48

	Обед						
Акт 1	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	6,63	3,03	7,20	4,06	93,16
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	5,53	1,50	5,00	7,32	80,28
акт 43/302	Куриное филе тушен. в соусе белом с овощами. и гречневой кашей	100/150	41,55	18,10	17,50	29,40	347,50
Акт 71	Напиток апельсиновый	200	4,35	0,17	0,03	25,49	102,91
акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57
	Итого:		60,00	27,00	30,18	94,20	756,42
	Всего :		85,00	42,41	45,26	162,48	1226,90
День 7.	Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	6,39	2,40	3,87	27,83	155,75
174	Каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	15,57	9,35	11,58	38,10	294,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
	Итого:		25,00	11,95	15,45	81,11	511,29
	Обед						
акт 81	Салат из картоф, моркови, кукурузы конс и зеленью	70	9,20	1,05	4,34	6,02	67,34
102	Суп картоф.с горохом и зеленью	200	3,81	4,10	4,30	13,20	107,90
268/303	Шницель рубленный из говядины с макаронами отварными, масл.слив.	80/150/5	36,90	14,01	14,99	26,46	296,79
342	Компот из смородины	200	8,15	0,40	0,08	27,60	112,72
акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57
	Итого:		60,00	23,76	24,16	101,21	717,32
	Всего :		85,00	35,71	39,61	182,32	1228,61
День 8.	Завтрак						
410	Ватрушка с творогом	75	12,80	9,87	8,48	29,18	232,52
209	Яйцо вареное	40	8,19	5,08	4,60	0,28	62,84
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
Акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	30	0,97	0,21	0,02	13,96	56,86
	Итого:		25,00	15,36	15,90	68,10	476,94
	Обед						
акт 8	Винегрет	60	6,34	1,50	5,47	4,89	74,79
115	Суп картофельный с рисом, сметаной	200/5	5,45	1,65	4,05	15,62	105,73
230/312	Рыба жареная с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	41,92	18,53	15,48	44,80	392,64
Акт 71	Напиток апельсиновый	200	4,35	0,17	0,03	25,49	102,91
акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57
	Итого:		60,00	26,05	25,48	118,73	808,64
	Всего :		85,00	41,41	41,38	186,83	1285,58
День 9.	Завтрак						
Акт 97	Бутерброд с сыром голландским	30/15	8,87	6,00	5,75	18,67	150,43
120	Суп молочный с вермишелью, сахаром и маслом сливочным	200/10/10	13,09	9,73	10,02	33,69	263,86
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
	Итого:		25,00	15,93	15,77	67,54	475,81

	Обед							
45	Салат из белокочан. капусты с зеленью	60	2,92	0,96	3,06	5,64	53,94	
102	Суп картофельный с фасолью,зелен.	200	5,47	4,10	5,80	15,20	129,40	
акт 84/303	Гуляш из говядины с пшеничной кашей	80/150	45,93	17,45	16,19	36,73	362,43	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,74	0,40	0,00	29,59	119,96	
акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57	
	Итого:		60,00	27,11	25,50	115,09	798,30	
	Всего :		85,00	43,04	41,27	182,63	1274,11	
День 10.	Завтрак							
	акт 98	Бутерброд с ветчиной говяжьей	30/15	7,99	3,65	3,48	14,17	102,60
	173	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	13,97	9,40	11,58	42,30	311,02
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,04	0,20	0,00	15,18	61,52
		Итого:		25,00	13,25	15,06	71,65	475,14
		Обед						
	акт 81	Салат из картоф, моркови, кукурузы конц и зеленью	65	8,44	0,97	4,03	5,59	62,51
	82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	200/5	5,62	1,74	5,11	10,13	93,47
	акт 84/303	Тефтели из говядины с макаронами отварными и соусом красным основным	80/60/150	35,85	16,95	14,27	42,00	364,23
	342	Компот из смородины	200	8,15	0,40	0,08	27,60	112,72
акт 56	Лаваш в/с (Дзул)	60	1,94	4,20	0,45	27,93	132,57	
	Итого:		60,00	24,26	23,94	113,25	765,50	
	Всего :		85,00	37,51	39,00	184,90	1240,64	

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.

Главный бухгалтер

Инженер-технолог

Экономист

Д. Цаликова
А.Т. Хетагурова
А.Т. Балаева

Цаликова Д. Т.

Хетагурова А.Т.

Балаева А.Т.