



«Согласовано»
Директор СОШ №36

Цаллагова Т.А.

Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"
" 10 " января 2022 г. А.Ц. Джиев

Приложение 2 – Х 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
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:								
	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
		Итого:	910	72	27,56	25,59	101,15	745,15
День 3 Обед:								
	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
		Итого:	940	72	30,46	28,76	132,24	909,64
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:								
	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
		Итого:	945	72	28,59	25,62	101,07	749,22

День 6	Завтрак:							
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Напиток из шиповника	180		0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	560	72	23,43	20,36	84,25	614,0
День 7	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша рисовая молочная	150/5/5		4,0	5,7	30,66	189,7
	382/М	Какао на молоке	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	535	72	19,74	17,87	74,77	538,9
День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Биточки из говядины с соусом томатным	90/30		9,89	10,64	8,53	169,4
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	378/М	Чай с молоком	180		1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	600	72	19,21	26,26	79,85	632,6
День 9	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным	150/50		20,95	18,33	42,87	420,3
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180		2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	520	72	27,13	21,39	90,59	663,4
День 10	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	232/М	Хек запеченный	90		12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	597	72	22,95	15,41	72,55	520,7
Среднее значение завтраков					22,24	19,13	80,23	582,02
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					29%	24%	24%	25%
100 % Норма СанПиН					77	79	335	2 350
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 блюдах используется исключительно йодированная соль.								