



Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"
Алиева Ш. Джоев



Первое 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021 год.

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 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	14	Масло сливочное	10	8,00	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт/304	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/60/150	51,50	15,34	14,99	25,11	296,71
	388	Напиток из шиповника	200	10,50	0,68	0,26	20,76	88,10
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:			72,00	18,91	22,90	62,47
	Соотношение 1:1:4							
День 2	15	Сыр полутвердый	20	12,00	4,64	3,93	0,00	53,93
	182	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	24,00	8,40	11,08	42,30	302,52
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	382	Какао с молоком	200	14,00	3,80	3,90	25,80	153,50
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	19,95	80,83
	338	Банан	100	13,00	1,50	0,50	21,00	94,50
	Итого:			72,00	21,38	19,84	125,57	766,32
	Соотношение 1:1:4							
День 3	410	Ватрушка с творогом	75	16,00	8,26	7,24	27,20	207,00
	Акт /171	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	45,03	13,14	8,66	35,28	271,62
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	376	Чай смородиново-яблочный	200	8,97	0,42	0,18	29,80	122,50
	Итого:			72,00	24,66	16,48	108,80	682,16
	Соотношение 1:1:4							
День 4	15	Сыр полутвердый	20	12,00	4,64	3,93	0,00	53,93
	280/105	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	47,00	14,14	14,09	42,08	351,69
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	18,95	76,87
	Итого:			72,00	21,95	18,47	89,75	613,03
	Соотношение 1:1:4							
День 5	15	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47
	234 /128	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	50,50	13,87	16,70	35,23	346,70
	388	Напиток из шиповника	200	10,50	0,68	0,26	20,76	88,10
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	Итого:			72,00	20,87	20,31	72,51	556,31

		Соотношение 1:1:4							
		Итого в среднем за первую неделю			72,00	21,55	19,60	91,82	629,89
		Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю			1,02	1,04	4		
День: понедельник-пятница									
Неделя: вторая									
Сезон: осенне-зимний									
Возрастная категория: 7 - 11 лет									
День 6	15	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47	
	280/171	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	47,00	15,85	12,65	46,39	362,81	
	382	Какао с молоком	200	14,00	3,80	3,90	25,80	153,50	
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
		Итого:		72,00	25,97	19,90	88,71	637,82	
		Соотношение 1:1:4							
День 7	14	Масло сливочное	10	8,00	0,05	7,25	0,08	65,77	
	Акт /105	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/60/150	58,00	18,68	11,89	35,12	322,21	
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50	
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
		Итого:		72,00	21,70	19,56	63,92	518,52	
	Соотношение 1:1:4								
День 8	14	Масло сливочное	12	10,00	0,06	7,50	0,10	68,14	
	234 /128	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	49,00	13,87	16,70	35,23	346,70	
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50	
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	18,95	76,87	
		Итого:		72,00	17,10	24,65	83,00	622,25	
	Соотношение 1:1:4								
День 9	209	Яйцо вареное с икрой кабачковой	1 шт./60	18,50	5,80	7,42	4,90	109,58	
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	21,30	5,60	10,20	42,80	285,40	
		Йогурт питьевой	1 шт	30,20	6,15	2,25	8,85	80,25	
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
		Итого:		72,00	20,39	20,27	73,07	556,27	
	Соотношение 1:1:4								
День 10	15	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47	
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	59,50	21,00	17,00	34,30	374,20	
		Хлеб пшеничный	30	1,50	2,28	0,24	14,76	70,32	
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46	
		Итого:		72,00	26,83	20,21	64,06	545,45	
	Соотношение 1:1:4								
Итого в среднем за вторую неделю				72,00	22,40	20,92	74,55	576,06	
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю					1,1	1,06	3,8		
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.									

Главный бухгалтер

Инженер-технолог

Инженер-технолог

Экономист

Романов
Александр
Смирнов
Петрашвили А.И.
Семейкина А.И.
Тамасова А.И.