



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021 год.

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ 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								
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
	173/М	Каша пшеничная молочная	150/5/5		5,49	5,81	31,75	201,3
	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	21,28	17,98	75,86	550,4
День 2								
Завтрак:								
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное	150		2,89	5,38	17,94	131,7
	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
		Йогурт «Растишка» питьевой	90		2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	650	72	19,02	16,43	81,16	548,6
День 3								
Завтрак:								
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30		9,43	10,64	8,53	167,6
	202/М	Макаронные отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,2
	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	20,6	24,52	92,46	672,9
День 4								
Завтрак:								
	223/М	Запеканка из творога с ягодным соусом	150/40		19,89	12,14	35,64	331,4
	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:	510	72	26,07	15,2	83,36	574,5
День 5								
Завтрак:								
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30		12,09	5,61	8,46	132,7
	128/М	Картофельное пюре	150		3,07	4,71	22,03	142,8
	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:	622	72	22,95	15,85	67,47	504,3

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021/2022 учебный год.

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ 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	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90		15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	845	72	27,68	33,92	104,65	834,60
День 2 Обед:								
	43/М	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200		1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное	150		2,89	5,38	17,94	131,74
	342/М	Компот из вишни	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	840	72	19,61	23,31	88,5	642,23
День 3 Обед:								
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30		9,43	10,64	8,53	167,60
	202/М	Макароны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого:	870	72	25,91	23,52	114,27	772,40
День 4 Обед:								
	62/М	Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным	90/30		17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	875	72	29,24	24,81	104,77	759,33
День 5 Обед:								
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60		2,18	4,61	3,31	63,45
	99/М	Суп из овощей со сметаной	200/5		1,43	3,95	8,66	75,91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30		12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150		3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого:	875	72	24,13	19,9	88,99	631,58

День 6	Обед:						0,00	
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60		3,02	6,39	3,96	85,43
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из вишни	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	845	72	28,84	33,02	102,97	824,42
День 7	Обед:						0,00	
	39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60		0,9	3,14	5,27	52,94
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	260/М	Гуляш из говядины	90		14,77	12,3	3,14	182,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,04
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	840	72	29,17	27,2	100,16	762,12
День 8	Обед:						0,00	
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,08	4,46	50,60
	99/М	Суп из овощей со сметаной	200/5		1,43	3,95	8,66	75,91
	268/М	Биточки из говядины	90		9,89	10,64	8,53	169,44
	143/М	Рагу овощное	150		2,89	5,38	17,94	131,74
	349/М	Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	845	72	20,49	24,15	95,51	681,35
День 9	Обед:						0,00	
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200		1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Биточки из индейки с соусом томатным	90/30		9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макароны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	870	72	23,19	23,56	117,94	776,56
День 10	Обед:						0,00	
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60		2,18	4,61	3,31	63,45
	85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30		12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150		3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из вишни	180		0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:	875	72	23,83	20,93	92,94	655,45
		Среднее значение обедов			25,21	25,43	101,07	734,00
		Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			33%	32%	30%	31%
		100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350
<p>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.</p>								