

Согласовано:

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джюев

2021 год

Примерное 10-дневное меню рационального питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021 год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
				Цена	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1	Завтрак								
	Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150		15,34	9,51	25,11	247,39	
	482К	Напиток из шиповника	180/12		0,68	0,26	17,76	76,10	
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		Итого:			72	19,26	10,57	69,19	448,93
	Обед								
	Акт № 105	Салат морковный	60		0,74	3,45	7,07	62,29	
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5		1,59	4,05	13,62	97,29	
	Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150		13,87	16,70	39,23	362,70	
	349М	Компот из сухофруктов	180		0,62	0,09	3,21	16,13	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16		
	Итого:			72,00	21,18	24,85	89,49	666,33	
День 2	Завтрак								
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47	
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5		8,77	7,35	25,25	202,23	
		Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32	
	382М	Какао с молоком	180/12		3,42	3,51	17,85	116,67	
		Зефир	20		0,16	0,02	15,96	64,70	
	338М	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50	
		Итого:			72	19,61	14,57	94,82	588,89
	Обед								
	20М	Салат из свежих огурцов	60		0,50	3,61	2,74	45,45	
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5		4,17	6,38	11,72	120,98	
	280М /105М	Тефтели из говядины с соусом крафтым основным и макаронами отварными	90/40/150		14,14	14,09	42,08	351,69	
	342М	Компот из смородины	180		0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16		
338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40		
	Итого:			72,00	24,13	25,12	95,59	704,97	
День 3	Завтрак								
	223М	Запеканка творожная с молоком ступенным	150/20		21,00	17,00	34,30	374,20	
		Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32	

	376М	Чай с сахаром	180/12		0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90		6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		72	29,50	19,51	69,91	573,23
	Обед							
	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200		6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150		15,34	9,51	25,11	247,39
	342М	Компот из свежих яблок	180		0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		72,00	29,79	20,58	123,16	797,00
День 4	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
	280М/105М	Гёfteли из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150		14,14	14,09	42,08	351,69
	473К	Напиток витаминный	180/12		0,13	0,00	12,49	50,52
		Булочка с кукурузой	50		3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Груша	100		0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		72	17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед							
	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с рванатым луком	60		0,38	1,76	1,46	23,20
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5		1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт/171М	Гёfteли из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150		13,14	14,36	35,28	322,92
	342М	Компот из смородины	180		0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		72,00	19,93	20,16	76,12	565,65
День 5	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47
	Акт/128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150		13,87	16,70	35,23	346,70
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7		0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		72	20,72	20,47	73,75	562,11
	Обед							
	48М	Салат витаминный / I вариант	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	102М	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		6,84	6,24	34,20	220,32
	295М/171М	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5		14,84	18,58	61,05	470,78
	349М	Компот из сухофруктов	180		0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		72,00	29,11	29,61	148,68	977,65
День 6	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47
	280М/171М	Гёfteли из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/40/150		15,85	12,65	46,39	362,81
	379М	Напиток кофейный с молоком	180		2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88

		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
338М		Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		72	26,18	19,09	92,60	646,93
Обед								
Акт		Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60		0,90	6,20	5,16	80,04
88М		Пци со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5		1,59	4,05	13,62	97,29
295М/ 354М / 171М		Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным	90/40/150		15,40	20,58	63,39	500,38
342М		Компот из смородины	180		0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
338М		Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		72,00	23,21	31,87	121,22	864,56
День 7								
Завтрак								
14М		Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
Акт /105М		Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150		18,68	11,89	35,12	322,21
Акт		Чай смородиново-яблочный	200		0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
338М		Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		72	22,39	20,12	88,32	623,92
Обед								
45М		Салат из белокочанной капусты	60		0,96	3,06	5,64	53,94
98М		Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5		1,78	5,30	10,33	96,14
Акт /128М		Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150		13,87	16,70	39,23	362,70
342М		Компот из свежих яблок	180		0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
338М		Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		72,00	22,63	26,28	130,44	848,80
День 8								
Завтрак								
14М		Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
209М		Яйцо вареное	1шт		6,45	5,80	0,40	79,60
382М		Какао с молоком	180/12		3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90		6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32
338М		Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		72	19,85	19,55	62,94	507,11
Обед								
20М		Салат из свежих огурцов	60		0,50	3,61	2,74	45,45
103М		Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200		4,42	4,16	16,87	122,60
280М /171М		Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150		13,05	14,69	25,46	286,25
349М		Компот из сухофруктов	180		0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
338М		Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		72,00	23,35	23,85	96,56	694,29
День 9								
Завтрак								
14М		Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77
Акт /171М		Фрикадельки рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150		12,85	6,99	20,93	198,03
377М		Чай с сахаром и лимоном	180/12/7		0,13	0,02	12,20	49,50

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	Итого:	72	16,27	14,96	60,03	439,84	
Обед							
Акг	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	0,90	6,20	5,16	80,04	
82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08	
Акг/318М	Гёфтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150	12,65	11,04	24,65	248,56	
342М	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	113,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:	72,00	19,56	21,36	94,18	647,20	
День 10	Завтрак						
	15М	Сыр полужердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219М	Сырники из творога с молоком и сметаной	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка с изюмом	50	3,50	4,00	26,50	156,00
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		Итого:	72	31,56	27,48	94,61	752,04
	Обед						
	50М	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	2,81	5,63	4,32	79,19
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	6,77	5,35	15,80	138,41
Акг/202М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	18,68	11,89	35,12	322,21	
482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:	72,00	33,30	23,69	99,36	743,83	
Итого завтраки в среднем за 10 дней		72,00	21,11	18,22	78,87	563,96	
Итого обеды в среднем за 10 дней		72,00	24,62	24,74	107,48	751,03	
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2350	
Завтрак			27%	23%	24%	24%	
Обед			32%	31%	32%	32%	

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
