



Утверждено: Генеральный директор
"Владикавказский комбинат питания"

10



Приложение 2 к меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022 год.

Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	Бифтеганы 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:								
	55/М	Салат из свеклы с соевым соусом	60		0,73	3,06	3,68	45,18
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200		2,59	5,05	15,6	118,29
	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	20,26	23,42	93,5	665,82
День 3 Обед:								
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60		1,26	3,08	4,46	50,60
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины	90		9,43	10,64	8,53	167,60
	202/М	Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5		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	26,44	23,54	115,05	777,82
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:								
	75/М	Икра скумбрия	60		1,42	4,50	11,90	93,78
	99/М	Суп из овощей со сметаной	200/5		1,43	5,95	8,66	93,91
	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	23,37	23,56	100,58	707,84

День 6 Обед:							0,00
50/М	Салат из свежесыры	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
173/М	Каша пшеничная	150		3,45	4,19	18,96	127,35
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	28,27	25,07	89,43	696,43
День 8 Обед:							0,00
55/М	Салат из свежесыры с соевым соусом	60		0,73	3,06	3,68	45,18
102/М	Суп с макаронами из зелеными	200		2,05	2,22	12,55	78,38
279/М	Тефтели из говядины с соусом томатным соевым	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
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	22,85	24,3	114,72	768,98
День 9 Обед:							0,00
45/М	Салат из белокачанной 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	Котлеты из индейки с соусом томатным	90/30		9,56	9,86	12,14	175,54
292/М	Макарон 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 ржаной	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб пшеничный	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 морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,22
85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
232/М	Хек запеченный	90		12,09	5,61	8,46	132,69
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		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	22,43	19,38	93,77	639,22
Среднее значение обменов				25,26	25,46	103,74	745,10
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				33%	32%	31%	32%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.							