

Согласовано

Директор МБОУ СОШ _____

Утверждаю: Генеральный директор ООО

"Владикавказский комбинат питания"



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся во вторую смену
МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2023 год.

Сезон: 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	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак:							
	16	Ветчина	15		5,08	4,69	0,00	62,5
	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом сливочным	150/5		6,78	10,02	37,80	268,5
	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	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	
		Итого:	547	80,00	20,43	20,12	77,36	572,2
День 2	Завтрак:							
		Кунаты куриные	90		12,60	9,00	0,00	131,40
	139/М	Капуста тушеная	150		3,00	5,95	14,40	123,15
	388/М	Чай с сахаром	180/10		0,10	0,00	15,00	60,40
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	560	80,00	19,14	15,75	58,52	452,4
День 3	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макароны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,3
	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
		Итого:	500	80,00	20,31	21,45	68,08	546,6
День 4	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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	80,00	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	Рыба запеченная	90		12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		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
		Итого:	500	80,00	22,15	15,85	54,89	450,8
День 6	Завтрак:							
	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	180/10		0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	560	80,00	22,65	20,36	84,81	613,1
День 7	Завтрак:							
		Картофджын	100		7,79	10,90	33,3	262,5
	210/М	Омлет натуральный	105/5		10,59	16,33	2,04	197,5
	382/М	Какао с молоком	180		3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	530	80,00	25,19	30,88	79,19	695,4
День 8	Завтрак:							
	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30		10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0

	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
								0,0
		Итого:	517	80,00	18,22	25,58	72,18	591,8
День 9	Завтрак:							
	223/М	Ватрушка с творогом	75		8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлеты из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/5		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
		Итого:	540	80,00	28,24	22,28	108,26	746,5
День 10	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	147/М	Картофель по-деревенски	150		3,94	12,50	30,21	249,1
	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
		Итого:	500	80,00	18,43	23,09	70,25	562,5
Среднее значение завтраков				80,00	22,08	21,06	75,69	580,60
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				29%	27%	23%	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.								

Согласовано

Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"



Директор МБОУ СОШ _____

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2023 год.								
Сезон: 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:							
	71/М	Огурцы соленые	60		0,42	0,05	1,14	6,69
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	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
							0,00	
		Итого:	845	80,00	26,37	27,39	91,92	719,67
День 2	Обед:							
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60		3,03	7,20	4,05	93,12
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29
		Кунаги куриные	90		12,60	9,00	0,00	131,40
	139/М	Капуста тушеная	150		3,00	5,95	14,40	123,15
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	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
		Итого:	840	80,00	25,58	27,92	73,47	647,48
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	Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,60
	202/М	Макароны отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,31
	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
							0,00	
		Итого:	870	80,00	25,75	20,67	92,97	660,91
День 4	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куры запеченные	90		17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		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
							0,00	
		Итого:	875	80,00	28,97	26,46	95,72	736,90
День 5	Обед:							
	75/М	Икра свекольная	60		1,42	4,50	11,90	93,78
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,58
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32	
							0,00	
		Итого:	875	80,00	21,34	23,56	100,58	699,72

День 6	Обед:						0,00					
	71/М	Огурцы соленые	60		0,42	0,05	1,14	6,69				
	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 свежеморожен	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				
		Итого:	845	80,00	25,84	26,28	90,35	701,28				
День 7	Обед:						0,00					
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57				
	102/М	Рассольник ленинградский с крупной перловой и сметаной,зел	200/5		3,00	4,65	13,40	107,45				
	268/М	Котлеты из говядины	90		10,48	11,83	9,48	186,31				
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5		3,45	4,19	18,96	127,35				
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86				
		Картофельн	100		7,79	10,90	33,3	262,5				
		Итого:	840	80,00	25,79	34,76	91,27	781,08				
День 8	Обед:						0,00					
	55/М	Салат из свеклы с соленым	60		0,73	3,06	3,68	45,18				
	102/М	Суп с макаронными изделиями	200		2,05	2,22	12,55	78,38				
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	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				
	Итого:	845	80,00	22,45	23,9	104,92	724,58					
День 9	Обед:						0,00					
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19				
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29				
	294/М	Котлеты 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 свежеморожен	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				
	Итого:	870	80,00	23,62	25,32	114,35	779,76					
День 10	Обед:						0,00					
	62/М	Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,22				
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	9,94	95,30				
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,58				
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,27	4,71	22,03	143,59				
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	180		0,14	0,04	13,88	56,44				
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4				
		Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	78,32				
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	46,76					
	Итого:	875	80,00	20,70	19,37	95,87	640,61					
Среднее значение обедов								80,00	24,64	25,56	95,14	709,20
Выполнение СанПиН. % от суточной нормы									32%	32%	28%	30%
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.												

Согласовано

Директор МБОУ СОШ _____

Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"

А.И. Демоев

202



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов, обучающихся в МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2023 год.								
Сезон: весенний								
Возрастная категория: от 12 лет и старше								
№ 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:								
	71/М	Огурцы соленые	100		0,80	0,10	1,70	11,07
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20
	245/М	Бефстроганов из говядины	100		17,16	17,15	5,58	245,31
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,83	7,58	35,62	230,02
	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		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	915	80,00	30,82	31,67	113,17	860,99
День 2 Обед:								
	50/М	Салат из свеклы с сыром	100		5,03	11,95	6,72	154,56
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250/5		3,23	6,31	19,5	147,71
		Купаты куриные	100		14,00	10,00	0,00	158,00
	139/М	Капуста тушеная	180		3,60	7,14	17,28	177,24
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	910	80,00	31,69	36,34	93,243	868,25
День 3 Обед:								
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	268/М	Соус «Болоньезе»	100		11,66	9,10	1,88	136,06
	202/М	Макароны отварные	180		7,44	4,35	50,76	271,95
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	910	80,00	32,52	24,92	125,94	858,12
День 4 Обед:								
	67/М	Винегрет овощной	100		1,61	10,15	7,33	127,11
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куры запеченные	100		17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5		5,22	7,58	35,63	231,62
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	910	80,00	32,03	32,98	115,19	885,70
День 5 Обед:								
	75/М	Икра свекольная	100		2,37	7,50	19,83	156,30
	102/М	Суп картофельный с фасолью	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	234/М	Котлета рыбная	100		8,33	6,95	11,73	142,79
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		3,92	5,65	26,44	172,29
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	875	80,00	26,34	23,56	100,58	719,72

День 6	Обед:							0,00	
	71/М	Огурцы соленые	100		0,80	0,10	1,70	11,07	
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		2,42	7,00	11,49	118,64	
	291/М	Плов с курицей	180/100		22,30	22,82	47,47	484,46	
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68	
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92	
		Итого:	915	80,00	31,35	30,86	110,4	844,74	
День 7	Обед:							0,00	
	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	4,33	69,24	
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	250/5		3,00	5,81	16,75	131,29	
	268/М	Котлеты из говядины	100		10,48	11,83	9,48	186,31	
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5		3,45	4,19	18,96	127,35	
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12	
		Картофджын	100		7,79	10,90	33,3	262,5	
		Итого:	930	80,00	26,43	37,97	97,85	838,85	
День 8	Обед:							0,00	
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,22	5,1	6,13	75,30	
	102/М	Суп с макаронными изделиями	250		2,56	2,78	15,69	98,02	
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30		11,99	12,80	14,31	220,40	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,35	6,32	29,69	193,0	
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50	
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92	
	Итого:	940	80,00	26,23	27,92	123,03	848,32		
День 9	Обед:							0,00	
	67/М	Винегрет овощной	100		1,61	10,15	7,33	127,11	
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250/5		2,59	5,05	15,6	118,29	
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	100/30		9,56	9,86	12,14	175,54	
	202/М	Макаронны отварные	180		6,2	4,58	42,3	235,22	
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68	
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92	
	Итого:	945	80,00	25,79	30,58	127,13	886,90		
День 10	Обед:							0,00	
	62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	78,70	
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64	
	234/М	Котлета рыбная	100		8,33	6,95	11,73	142,79	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		3,92	5,65	26,44	172,29	
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68	
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4	
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92		
	Итого:	915	80,00	25,27	24,32	121,15	804,56		
Среднее значение обедов					80,00	28,85	30,11	112,77	841,62
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы						37%	38%	34%	36%
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.									