

Согласовано: Руководитель управления Роспотребнадзора



А.Г.Тибитлов

Утверждаю: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"



О.О. Чельдиева

О.О. Чельдиева

" " 2020г.

м.п.

Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 1- 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2020 год.

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Номер рецептур №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В_1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1	15	Сыр полутвердый	15	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15
	Акт43/303	Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/150	38,69	17,99	12,98	40,10	349,18	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30;16	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Вафли	18	3,5	0,61	5,43	11,64	97,87	0,007	0,108	0,014	11,9	15,1	2,1	0,61
		Итого:		58,00	25,15	23,28	83,79	645,28	0,19	3,36	0,12	207,46	424,18	57,63	2,77
	Соотношение 1:1:4				1,1	1,1	3,8	27,5							
День 2	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	243	Сосиска отварная	50	16,07	10,40	10,05	0,40	133,65	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35	
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
	338	Банан	100	16,68	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6



230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
	Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>27,72</b>	<b>23,84</b>	<b>94,21</b>	<b>702,28</b>	<b>0,27</b>	<b>16,63</b>	<b>0,04</b>	<b>153,82</b>	<b>270,30</b>	<b>94,45</b>	<b>4,13</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>	<b>29,9</b>							
	<b>Итого в среднем за первую неделю</b>			<b>24,42</b>	<b>24,73</b>	<b>102,05</b>	<b>31%</b>							
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,97</b>	<b>0,98</b>	<b>4,05</b>								

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 6	47	Салат из квашеной капусты	60	6,11	1,02	5,20	5,07	71,16	0,010	11,88		31,34	20,37	9,60	0,40
	102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	5,21	4,20	5,30	14,90	124,10	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
	293/17 1	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		Печенье	26	2,93	1,82	2,13	19,80	105,65	0,066			12	39	8,4	0,66
		<b>Итого:</b>		<b>57,88</b>	<b>29,28</b>	<b>29,70</b>	<b>108,93</b>	<b>820,14</b>							
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>	<b>34,9</b>							
нь		Икра кабачковая	60	3,3	0,90	4,82	4,34	64,34	0,03	9,24		25,60		18,80	0,78
	82	Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной	200/5	4,72	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	8,54		49,78	43,68	17,9	0,58
	309/26 8	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	342	Компот из свежих яблок	200	3,65	0,16	0,00	23,40	94,24	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95

	Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66	
	<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>22,69</b>	<b>22,22</b>	<b>99,91</b>	<b>690,38</b>	<b>0,42</b>	<b>18,95</b>	<b>0,08</b>	<b>162,45</b>	<b>448,47</b>	<b>235,38</b>	<b>5,94</b>	
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</b>	<b>29,4</b>								
День 8	45	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,78	2,95	3,87	45,15	0,01	21,66		28,80	16,67	9,84	0,36
	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200/5	8,99	2,05	5,60	13,14	111,16	0,07	6,70		23,32	45,38	19,34	0,74
	279/30 2	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	345	Компот из смородины	200	9,12	0,40	0,08	25,60	104,72	0,01	27,60		23,70	18,40	19,42	0,71
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>24,25</b>	<b>24,84</b>	<b>105,10</b>	<b>740,96</b>	<b>0,44</b>	<b>56,67</b>	<b>0,08</b>	<b>140,06</b>	<b>431,41</b>	<b>215,81</b>	<b>6,01</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>	<b>31,5</b>							
День 9	акт105	Салат морковный	60	2,78	0,80	4,50	4,20	60,50	0,03	2,85		15,40	31,46	21,70	0,40
	112	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	2,63	2,10	6,59	17,30	136,91	0,04	0,76		21,84	29,42	12,18	0,58
	230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,80		7,80	4,40	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>26,46</b>	<b>25,61</b>	<b>102,50</b>	<b>746,33</b>	<b>0,28</b>	<b>13,71</b>	<b>0,04</b>	<b>150,48</b>	<b>275,80</b>	<b>104,44</b>	<b>4,04</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>31,8</b>							
День 0	20	Салат из свежих огурцов	60	6,08	0,44	3,60	1,41	39,80	0,017	2,81		9,91	23,75	5,31	0,34
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	4,81	3,10	4,30	8,70	85,90	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
	294/30 9	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	14,10	12,75	21,45	256,95	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89