

Утверждаю: Генеральный директор ОАО
"Владикавказский комбинат питания"
А. Ш. Джидиев
" 10 " февраля 2022г



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 5-11 классов, обучающихся в МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.								
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: с 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:								
	67/М	Винегрет овощной	100		1,52	8,52	8,15	115,36
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		2,42	7	11,49	118,64
	245/М	Бефстроганов из говядины	100		17,17	18,16	5,59	254,48
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,22	7,58	35,63	231,62
	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		3,3	0,6	19,83	97,92
		Итого:	915	72	32,44	42,18	118,07	981,66
День 2 Обед:								
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,22	5,1	6,13	75,30
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	250/5		3,24	6,31	19,50	147,75
	294/М	Биточки из индейки	100		14,53	6,92	10,92	164,08
	143/М	Рагу овощное	180		3,47	6,46	21,53	158,14
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	62,68
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Итого:	915	72	28,29	25,73	107,82	776,01
День 3 Обед:								
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100		2,1	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	268/М	Котлеты из говядины	100		10,48	11,83	9,48	186,31
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5		7,44	5,49	50,76	282,21
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Итого:	940	72	31,34	28,79	133,54	918,63
День 4 Обед:								
	62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	78,70
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным	100/30		19,54	10,50	5,08	192,98
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,22	7,58	35,63	231,62
	349/М	Компот из свежих яблок	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Итого:	945	72	34,09	30,02	117,88	878,06
День 5 Обед:								
	75/М	Икра свекольная	100		2,37	7,50	19,83	156,30
	99/М	Суп из овощей со сметаной	250/5		1,78	7,44	10,94	117,84
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	100/30		13,43	6,23	8,84	145,15
	128/М	Картофельное пюре	180		3,92	5,65	26,44	172,29
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92
		Итого:	945	72	27,33	27,88	115,38	821,76

День 6 Обед:								
50/М	Салат из свеклы с сыром	100		5,03	10,65	6,6	142,37	
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	200		0,16	0,04	15,42	62,68	
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92	
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого:	915	72	35,58	41,41	115,3	976,21	
День 7 Обед:								
39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100		1,5	5,23	8,78	88,19	
102/М	Суп картофельный с фасолью	250		5,5	5,28	16,54	135,64	
260/М	Гуляш из говядины	100		16,41	13,67	3,49	202,63	
173/М	Каша пшеничная	180		4,14	5,03	22,75	152,83	
342/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50	
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92	
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого:	910	72	33,65	30,13	108,77	840,85	
День 8 Обед:								
55/М	Салат из свеклы с соевым огурцом	100		1,22	5,1	6,13	75,30	
102/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,56	2,78	15,69	98,02	
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30		11,89	12,87	14,31	220,63	
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,22	7,58	35,63	231,62	
349/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12	
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92	
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого:	915	72	26,72	29,39	121,09	855,75	
День 9 Обед:								
45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	4,33	69,24	
98/М	Суп крестьянский с рисом	250		2,18	6,19	14,63	122,95	
294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	100/30		10,62	10,95	13,49	194,99	
202/М	Макароны отварные	180		7,44	5,49	50,76	282,21	
342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	62,68	
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92	
	Итого:	940	72	27,62	28,65	132,95	900,13	
День 10 Обед:								
62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	78,70	
85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20	
232/М	Хек запеченный	100		13,43	6,23	8,84	145,15	
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		3,92	5,65	26,44	172,29	
342/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50	
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,83	97,92	
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого:	945	72	26,68	23,82	112,45	770,9	
Среднее значение обедов				30,37	30,80	118,33	872,00	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				34%	34%	34%	35%	
100 % Норма СанПиН				90	92	383	2 720	
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.								

Утверждаю: Генеральный директор
"Владикавказский комбинат питания"

" 10 "



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.								
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:								
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	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	Макароны отварные 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 свекольная	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 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
	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 свеклы с соленым огурцом	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
	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 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	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	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 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 обедов					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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								

Утверждаю: Генеральный директор
"Владикавказский комбинат питания"



" 10 " Октябрь 2022 г.

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.								
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	90		9,43	10,64	8,53	167,6
	202/М	Макароны 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
	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
	279/М	Тефтели из говядины	90		10,70	11,60	12,88	198,72
	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	20,02	27,22	84,2	661,9
День 9	Завтрак:							
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30		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					22,32	19,22	80,67	584,95
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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.								