

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Зам генерального директора ОАО
"Владикавказский комбинат питания"

Р.М. Бестаев

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Какао на молоком	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		580	25,88	15,25	84,73	560,30
День 2	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/20)	150	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак		490	24,53	19,37	68,83	552,94
День 3	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	6,96	7,42	34,68	232,05
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак		605	18,30	15,01	102,13	516,22
День 4	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,80	8,42	39,58	343,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого за Завтрак		570	25,81	16,43	76,13	643,18
День 5	212/М	Фритатта с ветчиной	130	15,45	15,72	2,73	215,2
	71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		540	25,85	19,41	69,61	561,59
День 6		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за Завтрак		488	20,82	19,06	70,64	533,42
День 7	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,69	3,94	23,29	143,79
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
		Итого за Завтрак		650	17,56	16,02	102,39

День 8	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за Завтрак			475	25,99	20,48	54,44
День 9	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	394/М	Вареники с творогом с масло сливочным (140/10)	150	10,40	11,10	45,50	258,70
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак			505	17,92	15,78	81,82
День 10	234	Котлета Морячок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150	4,50	9,23	20,37	164,00
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	164,63
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			570	23,71	22,67	78,31
	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
День 11	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак			595	16,33	15,03	98,47
День 12	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак			510	24,53	19,37	68,83
День 13		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	11,33	53,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			548	17,34	20,50	94,86	743,88
День 14	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак			570	19,56	19,29	67,61	525,47
	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
День 15	211/М	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5
	Итого за Завтрак			510	24,64	19,51	51,78

День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за Завтрак			485	32,04	18,25	72,96
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160	22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	338/М	Фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за Завтрак			510	26,62	21,13	74,23
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	277,32
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за Завтрак			530	22,39	22,71	98,09
День 19		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак			570	27,79	13,94	57,80
День 20	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	3,23	2,51	20,67	118,89
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150	2,3	0,8	31,5	142
	Итого за Завтрак			625	24,89	16,18	92,55
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за: Завтрак			10 366	463	365	1 566	11 478
Среднее значение			518	23,13	18,27	78,31	573,90
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	23%	24%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Зам генерального директора ОАО
"Владикавказский комбинат питания"20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в
общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00

Р.М. Бестаев

Возрастная группа 7-11 лет

" " 2024 г.

Сезон

День	№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	293/М	Фрикасе из курицы	100	12,0	6,8	1,8	96,40
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	4,30	42,3	235,0
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		800	27,53	20,22	110,23
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
		Суп из тыквы со сливками	200	2,35	6,41	18,35	140,46
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
	342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		790	26,07	24,71	99,71
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с индейкой	200	26,19	13,39	35,82	348,99
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		750	38,61	23,88	113,48
День 4	75М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120	16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		820	32,73	23,78	107,16
День 5	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		795	26,15	23,01	93,54

День 6	49/М	Салат витаминный /1 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	4,30	42,3	235,0
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	26,66	23,56	117,57	790,77
День 7	99/К	Салат «Осенний»	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	388/М	Напиток из шиповника	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	37,95	23,76	111,04	803,99
День 8	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
		Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
	342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	30,21	28,55	99,34	819,58
День 9	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
	173/М	Каша пшеничная с соусом красным (150/30)	180	3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	825	24,14	28,67	97,96	751,46
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,26	3,08	4,46	50,60
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	234	Котлета Морячок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	790	29,47	23,86	115,98	742,96
День 11		Салат из фасоли с грецким орехом	60	0,52	6,8	0,30	70,00
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Чахохбили из куриного филе (45/45)	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99

	Итого за Обед		790	27,42	28,28	104,70	788,82
День 12	75/М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	75,9
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	825	24,40	23,57	111,55	726,05
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60	2,6	4,65	4,88	73,92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,53	17,05	10,92	244,82
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	25,93	30,41	103,95	800,17
День 14	45/М	Салат из белокачанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90	13,28	14,49	12,7	234,34
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	795	28,06	25,31	111,61	789,39
День 15		Подгарнировка из свежего огурца	60	0,48	0,01	1,68	8,69
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	800	25,67	18,57	90,08	633,45
День 16	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
		Суп из тыквы со сливками	200	2,35	6,41	18,35	140,46
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,13	15,14	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	805	35,87	26,69	125,66	888,34
День 17	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	294	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99

	Итого за Обед		795	35,52	21,53	117,52	731,34
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,29	4,21	50,52
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21,5	12,65	42,02	363,6
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		760	31,45	23,02	118,44	804,66
День 19	75/М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		790	37,40	23,20	98,68
День 20	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	388/М	Напиток из шиповника	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед		795	26,68	24,20	100,26

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15160	628,13	488,78	2148,46	15255,22
Среднее значение	758	31	24	107	763
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		41%	31%	32%	32%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350