

Меню для первой смены

Утверждено: Генеральный директор



*12 дневное меню*

Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2022год.								
Сезон: осенне-зимний								
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
<b>День 1 Завтрак:</b>								
	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 молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10		6,97	10,02	37,80	269,3
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,20	61,5
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
		<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>80,00</b>	<b>19,12</b>	<b>18,96</b>	<b>72,6</b>	<b>537,5</b>
<b>День 2 Завтрак:</b>								
	294/М	Биточки из индейки	90		9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное с зеленой фасолью	150		2,89	5,38	17,94	131,7
	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
		Йогурт «Растишка» питьевой	90		2,52	1,44	12,6	73,4
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>80,00</b>	<b>21,11</b>	<b>18,88</b>	<b>71,63</b>	<b>540,9</b>
<b>День 3 Завтрак:</b>								
	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	Макаронны 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
		<b>Итого:</b>		<b>80,00</b>	<b>20,31</b>	<b>21,45</b>	<b>68,08</b>	<b>546,6</b>
<b>День 4 Завтрак:</b>								
	223/М	Запеканка из творога со сметанным 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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>80,00</b>	<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>574,5</b>
<b>День 5 Завтрак:</b>								
	15/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,9
	234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,6
	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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>80,00</b>	<b>17,56</b>	<b>15,85</b>	<b>62,07</b>	<b>461,2</b>
<b>Завтрак:</b>								
<b>День 6</b>								
	15М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92	0,0	50,88
	174М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10/10		8,40	11,08	42,30	302,52
	382М	Какао с молоком	180/12		3,37	2,85	14,71	97,97
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,04
	338М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>80,00</b>	<b>21,75</b>	<b>18,65</b>	<b>95,65</b>	<b>637,45</b>

Меню для первой смены

Меню для первой смены								
<b>Завтрак:</b>								
День 7	291/М	Плов с курицей	150/90		19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15		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
		<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>80,00</b>	<b>22,65</b>	<b>20,36</b>	<b>84,81</b>	<b>613,1</b>
<b>Завтрак:</b>								
День 8	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	Суп молочный с вермишелью, сахаром, масл. сливочным	200/10/10		4,56	8,42	25,29	195,2
	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
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>80,00</b>	<b>20,35</b>	<b>20,59</b>	<b>69,4</b>	<b>544,3</b>
<b>Завтрак:</b>								
День 9	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
			<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>80,00</b>	<b>18,22</b>	<b>25,58</b>	<b>72,18</b>
<b>Завтрак:</b>								
День 10	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	Макаронные 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
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>80,00</b>	<b>28,24</b>	<b>22,28</b>	<b>108,26</b>	<b>746,5</b>
<b>Завтрак:</b>								
День 11	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>80,00</b>	<b>17,56</b>	<b>18,91</b>	<b>72,23</b>	<b>529,4</b>
<b>Завтрак:</b>								
День 12	15М	Сыр полутвердый	15		9,84	2,95	0,00	65,9
	173М	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200/10/10		7,90	11,08	43,70	306,1
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,4	19,32	93,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		0,05	0,01	10,16	40,9
	338М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>80,00</b>	<b>21,23</b>	<b>14,84</b>	<b>82,98</b>	<b>550,4</b>
Среднее значение завтраков				80,00	21,18	19,30	78,60	572,80
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					28%	24%	23%	24%
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.								