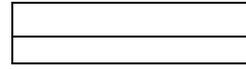


Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания (обед)								
Сезон: осенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	60	5.83	0.91	5.11	4.89	69.19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5.30	1.95	5.95	9.12	97.83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	52.44	15.45	15.44	5.03	220.88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.18	4.35	6.32	29.69	193.04
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4.24	0.4	0.02	20.6	84.18
		Хлеб пшеничный	20	1.06	1.58	0.2	9.66	46.76
		Хлеб ржаной	40	1.77	2.64	0.48	15.86	78.32
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
		Итого:	845	85.34	27.68	33.92	104.65	834.60
День 2	Обед:							
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3.82	0.73	3.06	3.68	45.18
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200	5.53	2.59	5.05	15.6	118.29
	294/М	Биточки из индейки	90	25.65	9.29	8.81	7.06	144.69
	143/М	Рагу овощное	150	12.00	2.89	5.38	17.94	131.74
	342/М	Компот из смородины	200	11.36	0.14	0.04	13.88	56.44
		Хлеб пшеничный	20	1.06	1.58	0.2	9.66	46.76
		Хлеб ржаной	40	1.77	2.64	0.48	15.86	78.32
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
		Итого:	840	68.71	20.26	23.42	93.5	665.82
День 3	Обед:							
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	6.46	1.26	3.08	4.46	50.60
	102/М	Суп картофельный с горохом	200	4.49	4.39	4.22	13.23	108.46
	268/М	Котлеты из говядины	90	36.72	9.43	10.64	8.53	167.60
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6.99	6.2	4.58	42.3	235.22
	342/М	Компот из свежих яблок	180	4.56	0.14	0.14	13.51	55.86
		Хлеб ржаной	40	1.06	2.64	0.48	15.86	78.32
		Хлеб пшеничный	20	1.77	1.58	0.2	9.66	46.76
	338/М	Мандарин	100	16.50	0.8	0.2	7.5	35.00
		Итого:	870	78.55	26.44	23.54	115.05	777.82
День 4	Обед:							
	62/М	Салат морковный	60	3.85	0.78	3.06	4.14	47.22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5.96	1.53	4.88	9.94	89.80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным	90/30	42.12	17.56	9.45	5.08	175.61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.2	4.35	6.32	29.69	193.04
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4.24	0.4	0.02	20.6	84.18
		Хлеб ржаной	40	1.06	2.64	0.48	15.86	78.32
		Хлеб пшеничный	20	1.77	1.58	0.2	9.66	46.76
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
		Итого:	875	73.70	29.24	24.81	104.77	759.33
День 5	Обед:							
	75/М	Икра свекольная	60	4.43	1.42	4.50	11.90	93.78
	99/М	Суп из овощей со сметаной	200/5	4.86	1.43	5.95	8.66	93.91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	54.36	12.09	5.61	8.46	132.69
	128/М	Картофельное пюре	150	10.22	3.27	4.71	22.03	143.59
	342/М	Компот из свежих яблок	180	4.56	0.14	0.14	13.51	55.86
		Хлеб пшеничный	20	1.06	1.58	0.2	9.66	46.76
		Хлеб ржаной	40	1.77	2.64	0.48	15.86	78.32
	338/М	Мандарин	100	17.00	0.8	0.2	7.5	35.00
		Итого:	875	98.26	23.37	23.56	100.58	707.84

День 6	Обед:							0.00
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	8.64	3.02	6.39	3.96	85.43
	88/М	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5.30	1.95	5.95	9.12	97.83
	291/М	Плов с курицей	150/90	63.69	19.11	19.56	40.69	415.24
	342/М	Компот из вишни	180	9.86	0.14	0.04	13.88	56.44
		Хлеб ржаной	40	1.06	2.64	0.48	15.86	78.32
		Хлеб пшеничный	20	1.77	1.58	0.2	9.66	46.76
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
	Итого:	845	97.84	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	10.15	0.9	3.14	5.27	52.94
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200	6.54	4.39	4.22	13.23	108.46
	260/М	Гуляш из говядины	90	45.86	14.77	12.3	3.14	182.34
	173/М	Каша пшеничная	150	3.05	3.45	4.19	18.96	127.35
	342/М	Компот из свежих яблок	180	4.56	0.14	0.14	13.51	55.86
		Хлеб ржаной	40	1.06	2.64	0.48	15.86	78.32
		Хлеб пшеничный	20	1.77	1.58	0.2	9.66	46.76
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
		Итого:	840	80.51	28.27	25.07	89.43	696.43
День 8	Обед:							0.00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3.82	0.73	3.06	3.68	45.18
	102/М	Суп с макаронными изделиями	200	5.09	2.05	2.22	12.55	78.38
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	38.53	10.70	11.60	12.88	198.72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.18	4.35	6.32	29.69	193.0
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4.24	0.4	0.02	20.6	84.18
		Хлеб ржаной	40	1.06	2.64	0.48	15.86	78.32
		Хлеб пшеничный	20	1.77	1.58	0.2	9.66	46.76
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
	Итого:	845	69.21	22.85	24.3	114.72	768.98	
День 9	Обед:							0.00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	2.47	0.93	3.05	2.6	41.57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	5.25	1.74	4.95	11.7	98.31
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	90/30	29.45	9.56	9.86	12.14	175.54
	202/М	Макароны отварные	150	5.69	6.2	4.58	42.3	235.22
	342/М	Компот из вишни	180	9.86	0.14	0.04	13.88	56.44
		Хлеб пшеничный	20	1.06	1.58	0.2	9.66	46.76
		Хлеб ржаной	40	1.77	2.64	0.48	15.86	78.32
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
	Итого:	870	63.07	23.19	23.56	117.94	776.56	
День 10	Обед:							0.00
	62/М	Салат морковный	60	3.85	0.78	3.06	4.14	47.22
	85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5.96	1.53	4.88	9.94	89.80
	232/М	Хек запеченный	90	47.23	12.09	5.61	8.46	132.69
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	10.61	3.27	4.71	22.03	143.59
	342/М	Компот из вишни	180	9.86	0.14	0.04	13.88	56.44
		Хлеб ржаной	40	1.06	2.64	0.48	15.86	78.32
		Хлеб пшеничный	20	1.77	1.58	0.2	9.66	46.76
	338/М	Яблоко	100	7.52	0.4	0.4	9.8	44.40
	Итого:	875	87.86	22.43	19.38	93.77	639.22	
Среднее значение обедов				80	25.26	25.46	103.74	745.10
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				33%	32%	31%	32%	
100 % Нормы 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.								



Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

Сезон: зимний	Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: зимний	
Возрастная категория: 7 - 11 лет	Возраст:

Сезон: зимний	Сезон: зимний
ая категория: 7 - 11 лет	Возрастная категория: 7 - 11 лет

