

Меню для второй смены 2023

Утверждаю:  Лобко Л.Л.

И. о. директора _____

"24"03.2023г.



Примерное 2 — х недельное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся во вторую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2023 год.

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
Обед:								
71/М		Огурцы свежие	60		0,42	0,05	1,14	6,69
82/М		Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
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
Итого:			845	0,00	26,37	27,39	91,92	719,67

Меню для второй смены 2023

День 2	Обед:									
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60		3,03	7,20	4,05	93,12		
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29		
		Купаты куриные	90		12,60	9,00	0,00	131,40		
	139/М	Капуста тушеная	150		3,00	5,95	14,40	123,15		
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	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		
		Итого:	840	0,00	25,58	27,92	73,47	647,48		
	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		Соус «Болоньезе»	90		10,50	8,20	1,70	122,60		
202/М		Макаронные отварные	150		5,2	4,35	34,6	198,31		
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		
		Итого:	870	0,00	25,75	20,67	92,97	660,91		
День 4		Обед:								
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19		
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80		
	293/М	Куры запеченные	90		17,56	9,45	5,08	175,61		

Меню для второй смены 2023

171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		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
	Итого:	875	0,00	28,97	26,46	95,72	736,90
Обед:							
75/М	Икра свекольная	60		1,42	4,50	11,90	93,78
102/М	Суп картофельный с фасолью	200		4,39	4,22	13,23	108,46
234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	128,58
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		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
	Итого:	875	0,00	20,94	23,56	100,58	698,12
Обед:							
71/М	Огурцы свежие	60		0,42	0,05	1,14	6,69
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 свежеморожен	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
							0,00

Меню для второй смены 2023

День 7	Обед:	Итого:	845	0,00	25,84	26,28	90,35	701,28
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	0,00
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	200/5		3,00	4,65	13,40	41,57
	268/М	Котлеты из говядины	90		10,48	11,83	9,48	107,45
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5		3,45	4,19	18,96	186,31
	342/М	Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	127,35
		Картофджын	100		7,79	10,90	33,3	55,86
								262,5
								0,00
				840	0,00	25,79	34,76	91,27
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
							0,00	
		Итого:	845	0,00	22,45	23,9	104,92	724,58
День 9	Обед:							0,00
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19

Меню для второй смены 2023

101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5		2,59	5,05	15,6	118,29
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 свежеморожен	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
							0,00
День 10	Итого:	870	0,00	23,62	25,32	114,35	779,76
62/М	Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	0,00
102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	9,94	47,22
234/М	Котлета рыбная	90		7,50	6,26	10,56	95,30
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5		3,27	4,71	22,03	128,58
342/М	Компот из вишни свежеморожен	180		0,14	0,04	13,88	143,59
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,86	56,44
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	78,32
							46,76
							0,00
	Итого:	875	0,00	20,30	18,97	86,07	596,21
	Среднее значение обедов		0,00	24,56	25,52	94,16	704,60
	Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			32%	32%	28%	30%
	100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350

Меню для второй смены 2023

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.