Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания (обед)								
Сезон: осенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	**№ Рецептуры**	**Наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Цена, руб**	**Пищевые вещества**			**Энерге-Тическая 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	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:**							0,00
	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:**							0,00
	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	Щи 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
			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 % 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.

Сезон: зимний
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	

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

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

езон: зимний	**Сезон: зимний**
я категория: 7 - 11 лет	**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

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

й	**Сезон: зимний**	
: 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	

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

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

езон: зимний	**Сезон: зимний**
я категория: 7 - 11 лет	**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

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

й	**Сезон: зимний**	
: 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	

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

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

езон: зимний	**Сезон: зимний**
я категория: 7 - 11 лет	**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

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

й	**Сезон: зимний**	
: 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	

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

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

езон: зимний	**Сезон: зимний**
я категория: 7 - 11 лет	**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

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

й	**Сезон: зимний**	
: 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	

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

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

езон: зимний	**Сезон: зимний**
я категория: 7 - 11 лет	**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

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

й	**Сезон: зимний**	
: 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	

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

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

езон: зимний	**Сезон: зимний**
я категория: 7 - 11 лет	**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

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

й	**Сезон: зимний**	
: 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	

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

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

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

	Сезон: зимний
	Возрастная категория: 7 - 11 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Дадов Зелимхан Абрекович

Действителен С 29.04.2022 по 29.04.2023