

Директор ГБОУ СОШ № 8 г. Беслан

Хаблиева А. С.



10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся в ГБОУ СОШ № 8 г. Беслан								
Сезон: осенний								
Возрастная категория: 12 - 18 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
День 1	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	100	9,72	1,52	8,52	8,15	115,32
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5.	5,30	1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	100	58,27	17,17	17,16	5,59	245,42
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	5,22	7,58	35,63	231,65
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4,24	0,40	0,02	20,60	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:		96,49	30,8733	40,3062	114,407	943,88
День 2	Обед:							
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	6,37	1,22	5,10	6,13	75,30
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250	6,91	6,91	6,91	6,91	6,91
	294/М	Биточки из индейки	100	28,50	10,32	9,79	7,84	160,77
	143/М	Рагу овощное	180	14,40	3,47	6,46	21,53	158,09
	342/М	Компот из смородины	180	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:		77,89	26,6794	29,3774	91,6183	737,59
День 3	Обед:							
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	10,77	2,10	5,13	7,43	84,33
	102/М	Суп картофельный с горохом	250	5,61	5,49	5,28	16,54	135,58
	268/М	Котлеты из говядины	100	40,80	10,48	11,82	9,48	186,22
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	8,39	7,4	5,50	50,8	282,26
	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:		89,46	30,6653	28,7466	130,739	904,33
День 4	Обед:							
	62/М	Салат морковный	100	6,42	1,30	5,10	6,90	78,70
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5.	5,96	1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным	100/30.	42,12	17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	5,2	7,6	35,6	231,6
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4,24	0,40	0,02	20,60	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:		77,70	30,63	28,114	113,468	829,42
День 5	Обед:							
	75/М	Икра свекольная	100	7,38	2,37	7,50	19,83	156,30
	99/М	Суп из овощей со сметаной	250/5.	4,86	1,43	5,95	8,66	93,91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	100/30.	54,36	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	180	12,26	3,92	5,65	26,44	172,31
	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:		103,26	24,9707	23,56	100,58	714,24
День 6	Обед:							
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	8,39	7,4	5,50	50,8	282,26
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5.	5,96	1,53	4,88	9,94	89,80
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	100	70,77	21,23	21,73	45,21	461,38
	342/М	Компот из свежих яблок	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	апельсин	100	7,52	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого:		105,32	34,9633	33,2293	155,111	1059,36

День 7	Обед:							0,00
	50/М	Салат из свеклы с сыром	100	14,40	5,03	10,65	6,60	142,38
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,30	1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	180/100	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:		103,60	30,8533	37,28	105,61	881,37
День 8	Обед:							0,00
	39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	16,92	1,50	5,23	8,78	88,23
	102/М	Суп картофельный с фасолью	250	8,18	5,49	5,28	16,54	135,58
	260/М	Гуляш из говядины	100	50,96	16,41	13,67	3,49	202,60
	173/М	Каша пшеничная	180	3,66	4,14	5,03	22,75	152,82
	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:		94,62	32,2986	30,423	100,392	804,57
День 9	Обед:							0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	6,37	1,22	5,10	6,13	75,30
	102/М	Суп с макаронными изделиями	250	6,36	2,56	2,78	15,69	97,98
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30	38,53	10,70	11,60	12,88	198,72
	1717/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,62	5,22	7,58	35,63	231,65
	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	74,47	24,7192	28,159	126,249	857,30	
День 10	Обед:							0,00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	4,12	1,55	5,08	4,33	69,28
	98/М	Суп крестьянский с рисом	250	6,56	2,18	6,19	14,63	122,89
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	100/30	29,45	9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макароны отварные	180	6,83	7,44	5,50	50,76	282,26
	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	67,17	25,485	27,7468	131,058	875,89	
День 11	Обед:							0,00
	62/М	Салат морковный	100	6,42	1,30	5,10	6,90	78,70
	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	100	52,48	13,43	6,23	8,46	143,67
	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	95,67	24,29	22,04	96,53	681,68	
День 12	Обед:							0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	10,69	2,17	8,50	11,50	131,17
	102/М	Суп картофельный с горохом	250	65,60	16,79	7,79	10,58	179,59
	291/М	Плов с курицей	180/100	63,69	19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из свежих яблок	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	160,19	42,83	36,97	111,97	951,92
Среднее значение обедов			81	25	26	104	749	
Выполнение СанПиН. % от суточной нормы				33%	33%	31%	32%	
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.								