

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №8 г. Беслан

Хаблиева А. Т.

" 27 " марта

2023 г.



10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся в ГБОУ СОШ №8 г. Беслан								
с ограниченным объемом порций								
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
День 1								
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
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	Макароны 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
	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
День 5								
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
День 6								
	202/М	Макароны отварные с маслом	180/5		7,4	5,50	50,8	282,26
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины с соусом	100		8,33	6,96	11,73	142,87
	342/М	Компот из свежих яблок	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
		Итого:	0,00	45,46333	40,9516	215,703	1413,23	

День 7	Обед:							
	71/М	Огурцы свежие	60		0,42	0,05	1,14	0,00
	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
		Итого:	845	0,00	25,84	26,28	90,35	701,28
День 8	Обед:							
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной.зел	200/5		3,00	4,65	13,40	107,45
	268/М	Котлеты из говядины	90		10,48	11,83	9,48	186,31
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5		3,45	4,19	18,96	127,35
	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:	840	0,00	22,22	24,54	83,47	643,62	
День 9	Обед:							
	55/М	Салат из свеклы с соленым	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
	Итого:	845	0,00	22,45	23,9	104,92	724,58	
День 10	Обед:							
	67/М	Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	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	Макаронны 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
	Итого:	870	0,00	23,62	25,32	114,35	779,76	
День 11	Обед:							
	62/М	Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,22
	102/М	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	9,94	95,30
	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 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
	Итого:	875	0,00	20,30	18,97	86,07	596,21	
День 12	Обед:							
	55/М	Салат из свеклы с соленым	100	0,00	1,30	5,10	6,90	78,70
	82/М	Борщ из свежей капусты с	200/5		1,53	4,88	9,94	89,80
	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
		Итого:	875	76,38	26,30	30,26	96,93	765,26
Среднее значение обелов			0,00	24,20	24,50	93,38	690,85	
Выполнение СанПиН. % от суточной нормы				31%	31%	28%	29%	
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.								