

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор ОАО  
 "Владикавказский комбинат  
 питания"

Р.Н. Гутиев

" " 2024 г

**20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 12:00 до 16:00**

**Возрастная группа** На 12 лет и старше  
**Сезон** Зимне — весенний

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2	5,53	9,94	96,04
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	293/М	Куры запеченные	100	21,74	10,50	5,64	204,02
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>38,18</b>	<b>25,71</b>	<b>124,99</b>	<b>886,89</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	268/М	Котлеты из говядины	100	17,72	8,75	15,3	211,10
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,77
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>32,82</b>	<b>27,55</b>	<b>125,52</b>	<b>885,40</b>
День 3	99/К	Салат «Осенний»	100	1,8	8,26	12,82	133,30
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,9	5,90	19,28	128,4
	291/М	Плов с индейкой	250	35,76	11,94	44,81	440,04
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>50,10</b>	<b>27,14</b>	<b>131,48</b>	<b>958</b>
День 4	75/М	Икра свекольная	100	2,77	7,50	11,68	125,30
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,22	7,58	35,63	231,6
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>31,18</b>	<b>31,39</b>	<b>133,52</b>

День 5	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	100	Суп «Минестроне»	250	2,28	4,28	10,67	90,79
	232/М	Рыба запеченная	100	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,89	8,18	26,70	196,54
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>37,00</b>	<b>28,73</b>	<b>105,51</b>	<b>833,26</b>
День 6	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	274/К	Соус болоньезе	100	19,18	10,24	1,91	176,68
	202/М	Макаронны отварные	180	8,0	5,29	50,8	283,0
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>37,51</b>	<b>30,82</b>	<b>129,69</b>	<b>949,72</b>
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,15	6,23	11,87	116,62
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,42	6,06	11,49	110,9
	356	Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,27	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>35,63</b>	<b>34,11</b>	<b>115,85</b>	<b>962,07</b>
День 8	99/К	Салат «Осенний»	100	1,8	8,26	12,82	133,30
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Гуляш из говядины	100	20,66	14,93	3,58	231,45
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39,49</b>	<b>33,15</b>	<b>125,33</b>	<b>970,03</b>
День 9	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,92	3,9	13,06	95,92
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,77	14,91	12,05	235,30
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (180/5)	185	4,14	5,02	22,75	152,74
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>27,20</b>	<b>32,12</b>	<b>111,79</b>	<b>850,61</b>
День 10	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,9	5,40	19,28	128,4
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11

	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>35,26</b>	<b>27,46</b>	<b>129,08</b>	<b>883,15</b>
День 11	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	7,2	4,31	88,13
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	290/М	Гуляш из куриного филе (50/50)	100	17,58	12,65	3,58	195,05
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,61	34,33	217,85
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>36,48</b>	<b>32,86</b>	<b>118,64</b>	<b>915,43</b>
День 12	75/М	Икра свекольная	100	2,77	7,50	11,68	125,30
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	293/М	Куры запеченные	100	21,74	10,50	5,64	204,02
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>39,53</b>	<b>30,71</b>	<b>132,25</b>	<b>966,43</b>
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	4,3	7,69	8,16	122,33
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы , 100/5	100	12,77	14,91	12,05	235,30
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,77
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>29,47</b>	<b>31,97</b>	<b>113,28</b>	<b>867,69</b>
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	268/М	Котлеты из говядины	100	14,71	12,06	14,0	223,65
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (180/5)	185	4,14	5,02	22,75	152,74
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>32,78</b>	<b>27,78</b>	<b>116,74</b>	<b>833,35</b>
День 15	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,15	6,23	11,87	116,62
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	100	22,52	7,12	4,16	171,32
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,89	8,18	26,70	196,54
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6

		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37,71</b>	<b>27,47</b>	<b>105,24</b>	<b>824</b>
День 16	67/М	Винегрет овощной	100	1,75	7,21	9,36	110,05
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	2,40	3,13	16,85	105,92
	260/М	Каша перловая с мясом говядины	250	15,03	12,56	33,56	307,40
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>25,88</b>	<b>27,03</b>	<b>114,06</b>	<b>779,06</b>
День 17	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,00	84,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,20	7,09	18,06	145,29
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	29,4	15,56	52,69	468,0
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>40,5</b>	<b>29,2</b>	<b>135,5</b>	<b>968,4</b>
День 18	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,9	5,40	19,28	128,4
	268/М	Биточки из говядины	100	14,71	12,06	14,0	223,65
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>35,51</b>	<b>28,21</b>	<b>137,58</b>	<b>928,14</b>
День 19	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,15	6,23	11,87	116,62
	100	Суп «Минестроне»	250	2,28	4,28	10,67	90,79
	356	Купаты куриные	100	19,20	16,6	0,27	271,7
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>35,41</b>	<b>32,36</b>	<b>114,79</b>	<b>940,64</b>
День 20	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	8,10	6,25	103,67
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	6,4	18,69	143,46
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным , 100/5	105	16,2	9,67	13,46	203,11
	147/М	Картофель по-деревенски	180	4,42	6,10	34,86	211,68
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>31,62</b>	<b>31,48</b>	<b>131,01</b>	<b>943,43</b>

Итого за: Обед	18290	709,23	597,23	2451,83	18089,74
Среднее значение	915	35	30	123	904
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	32%	32%	33%
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720