

Согласовано:



Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джоев

"29" ноября 2021 год

**Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену  
МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021 год.**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
				Цена	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1	<b>Завтрак</b>								
	291 М	Плов из мяса птицы	150/90		15,46	14,81	21,00	279,13	
	482К	Напиток из шиповника	180		0,68	0,26	17,76	76,10	
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>19,38</b>	<b>15,87</b>	<b>65,08</b>	<b>480,67</b>
	<b>Обед</b>								
	Акт	Салат морковный	60		0,74	3,45	7,07	62,29	
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5		1,59	4,05	13,62	97,29	
	291 М	Плов из мяса птицы	150/90		15,46	5,81	21,00	198,13	
	349М	Компот из сухофруктов	180		0,62	0,09	3,21	16,13	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>22,77</b>	<b>13,96</b>	<b>71,26</b>	<b>501,76</b>	





Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021год.									
Сезон: осенне-зимний									
Возрастная категория: 7 - 11 лет									
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 3	<b>Завтрак</b>								
	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20		21,00	17,00	34,30	374,20	
		Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32	
	376М	Чай с сахаром	180/12		0,07	0,02	12,00	48,46	
		Йогурт	90		6,15	2,25	8,85	80,25	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
	<b>Обед</b>								
	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18	
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200		6,77	5,35	15,80	138,41	
	268/309	Котлета говяжья с кашей гречневой и маслом сливочным	90/150/5		17,25	15,16	39,01	361,48	
	342М	Компот из свежих яблок	180		0,16	0,16	27,88	113,60	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>30,60</b>	<b>26,13</b>	<b>125,86</b>	<b>860,99</b>





Генеральный директор ОАО "ВКП"  
А.Ш. Джигоев  
"29" ноября 2021 год

**Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
				Цена	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 4	<b>Завтрак</b>								
	14М	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	280М/105М	Котлета из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150		14,14	12,09	42,08	333,69	
	473К	Напиток витаминный	180/12		0,13	0,00	12,49	50,52	
		Булочка с кунжутом	50		3,08	0,40	18,00	87,92	
		Мандарин	100		0,80	0,20	1,80	12,20	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>18,20</b>	<b>19,94</b>	<b>74,45</b>	<b>550,10</b>
	<b>Обед</b>								
	24М	Винегрет	60		0,96	6,09	4,39	76,21	
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5		1,49	3,40	10,13	77,08	
	Акт /171М	Шницель из говядины с макаронами отварными и маслом сливочным	90/150/5		16,04	14,03	41,86	357,87	
	342М	Компот из смородины	180		0,56	0,08	2,89	14,53	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>23,41</b>	<b>24,16</b>	<b>85,63</b>	<b>653,61</b>	



Согласовано:

2021г



Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джиоев

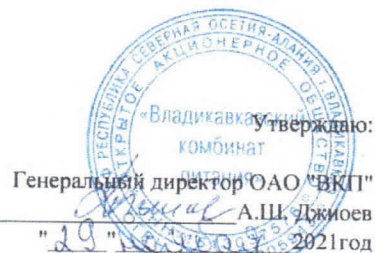
"29" 11 2021г

Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену  
МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 5	<b>Завтрак</b>								
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47	
	230М /128М	Рыба запеченная и пюре картофельным с маслом сливочным	150/90/5		19,29	12,38	25,02	288,66	
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7		0,13	0,02	12,20	49,50	
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>26,14</b>	<b>16,15</b>	<b>63,54</b>	<b>504,07</b>
	<b>Обед</b>								
	48М	Салат витаминный / 1 вариант/	60		0,95	3,64	2,86	48,00	
	102М	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		6,84	6,24	34,20	220,32	
	230М /128М	Рыба запеченная и пюре картофельным с маслом сливочным	90/150/5		19,29	12,38	25,02	288,66	
	349М	Компот из сухофруктов	180		0,62	0,09	3,21	16,13	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40		
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>32,46</b>	<b>23,31</b>	<b>101,45</b>	<b>745,43</b>	



Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021год.									
Сезон: осенне-зимний									
Возрастная категория: 7 - 11 лет									
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 6	<b>Завтрак</b>								
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47	
	280М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/40/150		15,85	12,65	46,39	362,81	
	379М	Напиток кофейный с молоком	180		2,51	2,59	8,69	68,11	
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
		Мандарин	100		0,80	0,20	1,80	12,20	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>25,48</b>	<b>18,79</b>	<b>73,40</b>	<b>564,63</b>
	<b>Обед</b>								
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60		0,90	6,20	5,16	80,04	
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5		1,59	4,05	13,62	97,29	
	295М/ 354М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/150/50		16,10	15,37	49,65	401,33	
	342М	Компот из смородины	180		0,56	0,08	2,89	14,53	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	Мандарин	100		0,80	0,20	7,50	35,00		
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>24,31</b>	<b>26,46</b>	<b>105,18</b>	<b>756,11</b>	





Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джиев

2021 год

Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.									
Сезон: осенне-зимний									
Возрастная категория: 7 - 11 лет									
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 7	<b>Завтрак</b>								
	14М	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	294 /203М	Котлеты из мяса птицы и макаронами отварными с маслом	90/150/5		15,10	12,75	21,45	260,95	
	Акт	Чай смородиново-яблочный	200		0,42	0,18	26,80	110,50	
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>18,81</b>	<b>20,98</b>	<b>74,65</b>	<b>562,66</b>
	<b>Обед</b>								
	45М	Салат из белокочанной капусты	60		0,96	3,06	5,64	53,94	
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5		1,78	5,30	10,33	96,14	
	234М /128М	Котлеты из мяса птицы и макаронами отварными с маслом	90/150/5		16,10	13,75	21,45	273,95	
	342М	Компот из свежих яблок	180		0,16	0,16	27,88	113,60	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>23,76</b>	<b>23,23</b>	<b>101,46</b>	<b>709,95</b>



**Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену  
МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 8	<b>Завтрак</b>								
	210М	Омлет натуральный	150		13,13	11,89	0,72	162,41	
	382М	Какао с молоком	180/12		3,42	3,51	17,85	116,67	
		Йогурт	90		6,15	2,25	8,85	80,25	
		Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32	
		Мандарин	100		0,80	0,20	1,80	12,20	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>25,78</b>	<b>18,09</b>	<b>43,98</b>	<b>441,85</b>
	<b>Обед</b>								
	20М	Салат из свежих огурцов	60		0,50	3,61	2,74	45,45	
	103М	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200		4,42	4,16	16,87	122,60	
	280М /171М	Биточки из говядины с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150		13,05	14,69	25,46	286,25	
	349М	Компот из сухофруктов	180		0,62	0,09	3,21	16,13	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
		Мандарин	100		0,80	0,20	1,80	12,20	
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>23,75</b>	<b>23,85</b>	<b>96,56</b>	<b>695,89</b>	





Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.									
Сезон: осенне-зимний									
Возрастная категория: 7 - 11 лет									
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 9	<b>Завтрак</b>								
	14М	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	Акт /171М	Котлеты рыбные с томатным соусом и пюре картофельное	90/40/150		18,37	13,55	39,02	351,51	
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7		0,13	0,02	12,20	49,50	
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>21,79</b>	<b>21,62</b>	<b>77,62</b>	<b>592,22</b>
	<b>Обед</b>								
	67	Винегрет	60		0,96	6,09	4,39	76,21	
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5		1,49	3,40	10,13	77,08	
	234/312М	Котлеты рыбные с томатным соусом и пюре картофельное	90/150/40		18,37	13,55	39,02	351,51	
	342М	Компот из свежих яблок	180		0,16	0,16	27,88	113,60	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>25,34</b>	<b>23,76</b>	<b>107,78</b>	<b>746,32</b>



Утверждаю:  
Генеральный директор ОАО "ВКП"  
А.Ш. Джиоев  
"29" 12 2021г

**Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену  
МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
				Цена	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 10	<b>Завтрак</b>								
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47	
	219М	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40		21,00	17,00	34,30	374,20	
		Булочка с изюмом	50		3,50	4,00	26,50	156,00	
	382М	Какао с молоком	180/12		3,42	3,51	17,85	116,67	
		Мармелад	22		0,33	2,02	14,12	76,02	
		<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>31,73</b>	<b>29,48</b>	<b>92,77</b>	<b>763,36</b>
	<b>Обед</b>								
	49М	Салат витаминный 2 вариант/	60		1,20	3,66	5,30	58,94	
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200		6,77	5,35	15,80	138,41	
	Акт/202М	Куриное филе с соусом белым и макаронами отварными	90/40/150		17,99	13,98	40,10	358,18	
	482К	Напиток из шиповника	180/12		0,68	0,26	17,76	76,10	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>31,00</b>	<b>23,81</b>	<b>105,32</b>	<b>759,55</b>	