обед 5-11

Утверждаю

Заведующая филиалом МБОУ СОШ №5

г.Алагира в с.Бирагзанг

_____ А.А.Каргинова

«27» марта 2023 г

10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся филиала МБОУ СОШ №5 г.Алагира в с.Бирагзанг

Сезон: весенний

№ 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:**							
	71/М	Огурцы соленые	100		0,80	0,10	1,70	11,07
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,92	5,92	13,06	113,20
	245/М	Бефстроганов из говядины	100		17,16	17,15	5,58	245,31
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,83	7,58	35,62	230,02
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92

								0,00
		Итого:	**915**	**80,00**	**30,82**	**31,67**	**113,17**	**860,99**
День 2	**Обед:**							
	50/М	Салат из свеклы с сыром	100		5,03	11,95	6,72	154,56
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250/5		3,23	6,31	19,5	147,71
		Купаты куриные	100		14,00	10,00	0,00	158,00
	139/М	Капуста тушеная	180		3,60	7,14	17,28	177,24
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**910**	**80,00**	**31,69**	**36,34**	**93,243**	**868,25**
День 3	**Обед:**							
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,13	7,43	84,29
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	268/М	Соус «Болоньезе»	100		11,66	9,10	1,88	136,06
	202/М	Макароны отварные	180		7,44	4,35	50,76	271,95
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**910**	**80,00**	**32,52**	**24,92**	**125,94**	**858,12**
День 4	**Обед:**							
	67/М	Винегрет овощной	100		1,61	10,15	7,33	127,11
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		1,53	4,88	9,94	89,80

	293/М	Куры запеченные	100		17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5		5,22	7,58	35,63	231,62
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**910**	**80,00**	**32,03**	**32,98**	**115,19**	**885,70**
День 5	**Обед:**							0,00
	75/М	Икра свекольная	100		2,37	7,50	19,83	156,30
	102/М	Суп картофельный с фасолью	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	234/М	Котлета рыбная	100		8,33	6,95	11,73	142,79
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		3,92	5,65	26,44	172,29
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**875**	**80,00**	**26,34**	**23,56**	**100,58**	**719,72**

День 6	**Обед:**							0,00
	71/М	Огурцы соленые	100		0,80	0,10	1,70	11,07
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5		2,42	7,00	11,49	118,64
	291/М	Плов с курицей	180/100		22,30	22,82	47,47	484,46
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**915**	**80,00**	**31,35**	**30,86**	**110,4**	**844,74**
День 7	**Обед:**							0,00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	4,33	69,24
	102/М	Рассольник ленинградский с крупой перловой и сметаной,зел	250/5		3,00	5,81	16,75	131,29
	268/М	Котлеты из говядины	100		10,48	11,83	9,48	186,31
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5		3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	15,01	62,12
		Картофджын	100		7,79	10,90	33,3	262,5
								0,00
			930	**80,00**	**26,43**	**37,97**	**97,85**	**838,85**
День 8	**Обед:**							0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,22	5,1	6,13	75,30
	102/М	Суп с макаронными изделиями	250		2,56	2,78	15,69	98,02

	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/30		11,99	12,80	14,31	220,40
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,35	6,32	29,69	193,0
	349/М	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	22,89	93,50
		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**940**	**80,00**	**26,23**	**27,92**	**123,03**	**848,32**
День 9	**Обед:**							0,00
	67/М	Винегрет овощной	100		1,61	10,15	7,33	127,11
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	250/5		2,59	5,05	15,6	118,29
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	100/30		9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макароны отварные	180		6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**945**	**80,00**	**25,79**	**30,58**	**127,13**	**886,90**
День 10	**Обед:**							0,00
	62/М	Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	78,70
	102/М	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,28	16,54	135,64
	234/М	Котлета рыбная	100		8,33	6,95	11,73	142,79
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5		3,92	5,65	26,44	172,29
	342/М	Компот из вишни свежеморожен	200		0,16	0,04	15,42	62,68
	338/М	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4

		Хлеб ржаной	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Хлеб пшеничный	50		3,30	0,60	19,83	97,92
								0,00
		Итого:	**915**	**80,00**	**25,27**	**24,32**	**121,15**	**804,56**
Среднее значение обедов				**80,00**	**28,85**	**30,11**	**112,77**	**841,62**
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы					**37%**	**38%**	**34%**	**36%**
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.

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

Сезон: зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний	
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

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

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

обед 5-11

	Сезон: зимний						
	Возрастная категория: 7 - 11 лет						