



**10 дневное менюготавливаемых блюд  
МБОУ «СОШ №2 с. Ногир им. Х. Тотрова»  
МО- Пригородный район РСО- Алания  
за 2022- 2023 учебный год**

1 классы (ЗАВТРАКИ)  
2-4 классы (ОБЕДЫ)  
5-11 классы (ОБЕДЫ)  
Кад. класс (ОБЕД)

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся МБОУ «СОШ №2 с.Ногир им.Х.Тотрова » (обед)								
Сезон: осенний								
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	<b>Обед:</b>							
	67/М	Винегрет овощной	60	5,83	0,91	5,11	4,89	69,19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,30	1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	52,44	15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,18	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов	180	4,24	0,4	0,02	20,6	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
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>85,34</b>	<b>27,68</b>	<b>33,92</b>	<b>104,65</b>	<b>834,60</b>
День 2	<b>Обед:</b>							
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3,82	0,73	3,06	3,68	45,18
	101/М	Суп картофельный с рисом и сметаной	200	5,53	2,59	5,05	15,6	118,29
	294/М	Биточки из индейки	90	25,65	9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное	150	12,00	2,89	5,38	17,94	131,74
	342/М	Компот из смородины	200	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
		<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>68,71</b>	<b>20,26</b>	<b>23,42</b>	<b>93,5</b>	<b>665,82</b>
День 3	<b>Обед:</b>							
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	6,46	1,26	3,08	4,46	50,60
	102/М	Суп картофельный с горохом	200	4,49	4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины	90	36,72	9,43	10,64	8,53	167,60
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,99	6,2	4,58	42,3	235,22

	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
		<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>78,55</b>	<b>26,44</b>	<b>23,54</b>	<b>115,05</b>	<b>777,82</b>
<b>День 4</b>	<b>Обед:</b>							0,00
	62/М	Салат морковный	60	3,85	0,78	3,06	4,14	47,22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,96	1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным	90/30	42,12	17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	4,35	6,32	29,69	193,04
	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
		<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>73,70</b>	<b>29,24</b>	<b>24,81</b>	<b>104,77</b>	<b>759,33</b>
<b>День 5</b>	<b>Обед:</b>							0,00
	75/М	Икра свекольная	60	4,43	1,42	4,50	11,90	93,78
	99/М	Суп из овощей со сметаной	200/5	4,86	1,43	5,95	8,66	93,91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	54,36	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150	10,22	3,27	4,71	22,03	143,59
	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
		<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>98,26</b>	<b>23,37</b>	<b>23,56</b>	<b>100,58</b>	<b>707,84</b>
<b>День 6</b>	<b>Обед:</b>							0,00
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	8,64	3,02	6,39	3,96	85,43
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,30	1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	150/90	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
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>97,84</b>	<b>28,84</b>	<b>33,02</b>	<b>102,97</b>	<b>824,42</b>

День 7	<b>Обед:</b>							0,00
	39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	10,15	0,9	3,14	5,27	52,94
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200	6,54	4,39	4,22	13,23	108,46
	260/М	Гуляш из говядины	90	45,86	14,77	12,3	3,14	182,34
	173/М	Каша пшеничная	150	3,05	3,45	4,19	18,96	127,35
	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
		<b>840</b>	<b>80,51</b>	<b>28,27</b>	<b>25,07</b>	<b>89,43</b>	<b>696,43</b>	
День 8	<b>Обед:</b>							0,00
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3,82	0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп с макаронными изделиями	200	5,09	2,05	2,22	12,55	78,38
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	38,53	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,18	4,35	6,32	29,69	193,0
	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
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>69,21</b>	<b>22,85</b>	<b>24,3</b>	<b>114,72</b>	<b>768,98</b>	
День 9	<b>Обед:</b>							0,00
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	2,47	0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	5,25	1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Котлеты из индейки с соусом томатным	90/30	29,45	9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макаронны отварные	150	5,69	6,2	4,58	42,3	235,22
	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
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>63,07</b>	<b>23,19</b>	<b>23,56</b>	<b>117,94</b>	<b>776,56</b>	
День 10	<b>Обед:</b>							0,00
	62/М	Салат морковный	60	3,85	0,78	3,06	4,14	47,22

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	90	47,23	12,09	5,61	8,46	132,69
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
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>87,86</b>	<b>22,43</b>	<b>19,38</b>	<b>93,77</b>	<b>639,22</b>
<b>Среднее значение обедов</b>			<b>80</b>	<b>25,26</b>	<b>25,46</b>	<b>103,74</b>	<b>745,10</b>
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>				<b>33%</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>
<b>100 % Норма СанПиН</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>
<p><b>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.</b></p>							