

Основные показатели типового меню.

1. Средняя стоимость горячего питания на завтрак и обед по типовому меню на 1 обучающегося по программам начального общего образования в день рассчитана на основании федерального статистического наблюдения за потребительскими ценами на товары и услуги в Республике Северная Осетия – Алания и составляет 72 рубля.

Химсостав меню соответствует требованиям СанПиН.

Расчет стоимости и химсостава 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов на 2021год.								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость по ценам Росстата	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	Завтрак							
	Акт/304М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/60/150	43,36	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	2,85	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		57,74	19,26	10,57	69,19	448,93
	Обед							
	Акт № 105	Салат морковный	60	9,79	0,74	3,45	7,07	62,29
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	10,01	1,59	4,05	13,62	97,29
234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	47,83	13,87	16,70	39,23	362,70	

	349М	Компот из сухофруктов	180	7,08	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,14	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		77,47	21,18	24,85	89,49	666,33
День 2	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	12,48	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,92	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		46,85	19,61	14,57	94,82	588,89
	Обед							
	20М	Салат из свежих огурцов	60	4,88	0,50	3,61	2,74	45,45
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной на говяжьем бульоне	200/5	5,92	4,17	6,38	11,72	120,98
	280М /105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	33,84	14,14	14,09	42,08	351,69
	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
	342М	Компот из смородины	180	9,77	0,56	0,08	2,89	14,53
	Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		66,75	24,13	25,12	95,59	704,97	
День 3	Завтрак							
	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	56,35	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	1,48	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	32,49	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		91,53	29,50	19,51	69,91	573,23
Обед								

	75М	Икра свекольная	60	5,37	1,66	4,50	7,01	75,18
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	200	5,73	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт /171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	43,36	15,34	9,51	25,11	247,39
	342М	Компот из свежих яблок	180	5,02	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		70,86	29,79	20,58	123,16	797,00
День 4	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	33,84	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка с кунжутом	50	3,08	3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Груша	100	28,67	0,40	0,30	10,30	45,50
	473К	Напиток витаминный	180/12	4,28	0,13	0,00	12,49	50,52
		Итого:		75,53	17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед							
	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	5,48	0,38	1,76	1,46	23,20
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	7,3	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт /171М	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	55,05	13,14	14,36	35,28	322,92
342М	Компот из смородины	180	9,77	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		80,15	19,93	20,16	76,12	565,65	
День 5	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	40,84	13,87	16,70	35,23	346,70
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	2,32	0,13	0,02	12,20	49,50

	Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Итого:		62,88	20,72	20,47	73,75	562,11	
Обед								
48М	Салат витаминный /1 вариант/	60	4,91	0,95	3,64	2,86	48,00	
102М	Суп картофельный с горохом и зеленью на говяжьем бульоне	200	5,73	6,84	6,24	34,20	220,32	
295М /171М	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5	40,17	14,84	18,58	61,05	470,78	
338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50	
349М	Компот из сухофруктов	180	7,08	0,62	0,09	3,21	16,13	
	Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		69,27	29,11	29,61	148,68	977,65	
День 6	Завтрак							
	15М	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	280М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	33,51	15,85	12,65	46,39	362,81
	379М	Напиток кофейный с молоком	180	11,83	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		64,1	26,18	19,09	92,60	646,93
	Обед							
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	8,18	0,90	6,20	5,16	80,04
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	6,23	1,59	4,05	13,62	97,29
	295М/ 354М /171М	Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным	90/40/150	40,17	15,40	20,58	63,39	500,38
		Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40	

	342М	Компот из смородины	180	9,77	0,56	0,08	2,89	14,53
		Итого:		76,69	23,21	31,87	121,22	864,56
День 7	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/60/150	43,59	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай смородиново-яблочный	200	12,96	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		73,74	22,39	20,12	88,32	623,92
	Обед							
	45М	Салат из белокочанной капусты	60	3,21	0,96	3,06	5,64	53,94
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	5,92	1,78	5,30	10,33	96,14
	234М /128М	Котлеты рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	47,83	13,87	16,70	39,23	362,70
		Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50	
342М	Компот из свежих яблок	180	5,02	0,16	0,16	27,88	113,60	
	Итого:		73,36	22,63	26,28	130,44	848,80	
День 8	Завтрак							
	213М	Омлет с картофелем	150	22,76	10,65	27,03	15,82	349,15
	382М	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	32,49	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	1,21	2,28	0,24	14,76	70,32
	338М	Банан	100	8,83	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		77,51	24,00	33,53	78,28	710,89
	Обед							
	20М	Салат из свежих огурцов	60	4,88	0,50	3,61	2,74	45,45
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне и зелению	200	6,18	4,42	4,16	16,87	122,60	

	280M /171M	Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150	34,63	13,05	14,69	25,46	286,25
	349M	Компот из сухофруктов	180	7,08	0,62	0,09	3,21	16,13
	338M	Яблоко	100	9,79	0,40	0,40	9,80	44,40
		Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		65,11	23,35	23,85	96,56	694,29
День 9	Завтрак							
	14M	Масло сливочное	10	5,66	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /171M	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150	48,52	12,85	6,99	20,93	198,03
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	2,32	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	0,81	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Груша	100	28,67	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		86,91	16,27	14,96	60,03	439,84
	Обед							
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	8,18	0,90	6,20	5,16	80,04
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	7,3	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт/318M	Тефтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150	54,85	12,65	11,04	24,65	248,56
	342M	Компот из свежих яблок	180	5,02	0,16	0,16	27,88	113,60
	Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого:		77,90	19,56	21,36	94,18	647,20	
День 10	Завтрак							
	15M	Сыр полутвердый	15	8,19	3,48	2,95	0,00	40,47
	219M	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	57,47	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка с изюмом	50	4,44	3,50	4,00	26,50	156,00
	382M	Какао с молоком	180/12	12,22	3,42	3,51	17,85	116,67
		Зефир	20	3,92	0,16	0,02	15,96	64,70

		Итого:		86,24	31,56	27,48	94,61	752,04
Обед								
50М	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	8,92	2,81	5,63	4,32	79,19	
102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	200	5,73	6,77	5,35	15,80	138,41	
Акт/202М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150	43,59	18,68	11,89	35,12	322,21	
482К	Напиток из шиповника	180/12	2,85	0,68	0,26	17,76	76,10	
	Хлеб пшеничный	40	1,62	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	0,93	1,32	0,24	6,68	34,16	
		Итого:		63,64	33,30	23,69	99,36	743,83
Итого завтраки в среднем за 10 дней				72,00	21,53	19,62	80,40	584,33
Итого обеды в среднем за 10 дней				72,00	24,62	24,74	107,48	751,03
Норма СанПиН по химсоставу				77	79	335	2350	
Выполнение норм по химсоставу (завтрак и обед, всего. Норма 50-60%)					60%	56%	56%	57%
		Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)			28%	25%	24%	25%
		Обед (норма 30-35%, допускается превышение по белкам)			32%	31%	32%	32%

