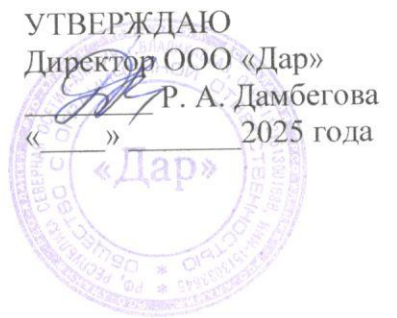


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №47
С. В. Рубаева
« » 2025 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Дар»
Р. А. Дамбегова
« » 2025 года



**20-дневное меню бесплатного горячего питания
для обучающихся ГБОУ СОШ №47 г. Владикавказ
(меню завтраков и обедов)**

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных организациях в период с 08:30 до 12:00

Возрастная группа		7-11 лет						
Сезон осенне-зимний								
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		6	7	8	9
День 1		Каша гречневая по-купечески	240		14,6	13,7	26,45	287,50
	377/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	113,53
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак		620		24,13	17,47	89,98
День 2	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Пудинг из творога с соусом ягодным (130/30)	160		21,68	11,52	32,82	321,68
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого за Завтрак		500		24,53	19,47	68,33	546,67
День 3		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200		6,96	7,42	34,68	232,05
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		548		15,52	16,49	77,31	516,22
День 4	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120		16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		5,80	8,42	39,58	343,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
		Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		514		24,73	19,53	72,17	649,82
День 5	209/М	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10		7,10	9,80	38,70	271,4
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		420		16,80	15,00	97,26	591,22
День 6		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		588		21,22	19,46	80,44	580,42
День 7	356	Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		570		23,52	18,95	68,33	572,91
День 8	175/М	Каша вязкая молочная из смеси круп	200		3,69	3,94	23,29	143,79
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200		3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак		650		17,56	15,57	103,59
День 9	16/М	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42

	Итого за Завтрак		505		27,69	17,10	65,67	542,87
День 10	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575		19,81	14,32	61,27	447,58
	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
День 11	174/М	Каша молочная вязкая «Солнышко»	200		4,86	7,54	35,85	219,50
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
		Итого за Завтрак		595		18,29	15,23	99,38
День 12	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	223/М	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160		21,68	11,52	32,82	325,01
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		500		24,53	19,47	68,33	552,94
День 13		Сыр сливочный	18		1,80	5,30	0,90	52,90
	173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200		7,86	11,33	53,33	462,30
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		548		17,34	20,40	95,96	738,88
День 14	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		625		22,77	22,93	101,63	708,05
День 15	14/М	Икра кабачковая	40		0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	200		18,41	16,28	3,82	236,66
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		570		21,88	19,51	42,26	437,52
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,40	0,4	9,80	47,0
	Итого за Завтрак		530		29,62	20,82	86,23	591,43
День 17	14/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160		22,92	13,17	33,29	345,69
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		500		26,62	21,13	74,23	599,06
День 18	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200		8,40	11,08	42,30	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		630		18,80	19,84	110,04	691,78
День 19		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	382/М	Какао на молоке	200		4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (банан)	150		2,3	0,3	32,7	142,50
	Итого за Завтрак		620		34,55	17,01	85,95	615,17
День 20		Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	157,45
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		575		19,28	17,76	70,71	485,01

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Завтрак	11 771	470	387	1 700	12 287
Среднее значение	589	23,52	19,35	84,98	614,34
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	25%	25%	26%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350

20-ти дневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся в общеобразовательных

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День	№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4		5	6	7	8
День 1	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
		Каша гречневая покупечески	240		14,6	13,7	26,45	287,50
	342/М	Компот из свежих яблок	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
Итого за Обед			795		23,80	25,88	94,08	698,93
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	293/М	Куры запеченные	90		19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
	349/М	Компот из сухофруктов	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
	Итого за Обед			645		36,17	29,43	126,47
День 3	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с курицей	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	342/М	Компот из вишни	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
Итого за Обед			750		30,52	23,99	111,36	769,41
День 4	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18

	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	279/М	Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30)	120		16,00	7,50	1,21	136,34
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,0
	342/М	Компот из свежих яблок	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
	Итого за Обед		820		32,73	23,78	107,16	776,15
День 5	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,70
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
	128/М	Картофель по-деревенски	150		4,50	7,90	36,00	234,00
	349/М	Компот из сухофруктов	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
	Итого за Обед		795		28,77	24,39	112,43	779,02
День 6	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	342/М	Компот из вишни	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
	Итого за Обед		795		26,66	23,35	117,57	790,77
День 7	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
		Купаты куриные	90		17,28	14,9	0,24	244,5

415/К	Рис припущенный с овощами	150		3,47	3,45	31,61	171,57
342/М	Компот из свежих яблок	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
Итого за Обед		795		30,13	28,58	99,10	818,21

День 8

23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205		1,95	3,06	13,54	90,08
	Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
349/М	Компот из сухофруктов	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
Итого за Обед		740		37,17	22,06	107,13	761,66

День 9

67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
173/М	Каша пшеничная с соусом красным (150/30)	180		3,45	4,19	18,96	127,35
342/М	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	14,9	61,68
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
Итого за Обед		825		24,14	28,79	97,44	745,43

День 10

62/К	Салат из свеклы с яблоком	60		0,14	3,06	3,14	40,64
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	119,18
232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		22,30	6,80	5,30	171,60

	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	27,58
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	97,92
	Итого за Обед		795		36,90	22,04	91,96	714,22
День 11	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Гуляш из куриного филе (45/45)	90		11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,34	5,28	28,62	187,05
	349/М	Компот из сухофруктов	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
	Итого за Обед		790		28,00	26,63	112,07	800,53
День 12	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1,79	6,03	14,48	119,65
		Булгур с говядиной и овощами	200		13,70	14,20	2,6	178,10
	342/М	Компот из вишни	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
	Итого за Обед		755		23,77	25,77	78,66	629,53
День 13	50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60		2,6	4,65	4,88	73,92
	102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	268/М	Котлеты из говядины "Московская"	90		13,28	14,49	12,7	234,34
	487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150		3,17	3,5	24,62	143,14
	342/М	Компот из свежих яблок	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

	Итого за Обед		790		30,37	28,14	111,64	809,79
День 14	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90		11,49	13,42	10,85	211,77
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
	349/М	Компот из сухофруктов	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
		Итого за Обед	795		30,25	31,77	119,16	888,76
День 15	67/М	Винегрет овощной	60		1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная (горбуша)	90		22,30	6,80	5,30	171,60
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из свежих яблок	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
		Итого за Обед	800		34,74	24,80	95,18	746,81
День 16	75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		2,01	4,01	9,48	82,6
	294	Котлеты куриные	90		16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макаронные отварные с соусом томатным	150/30		6,8	8,80	46,2	291,00
	342/М	Компот из яблок и вишни	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
		Итого за Обед	830		33,72	26,24	131,43	838,46

День 17		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		1,89	3,74	7,12	69,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120		10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150		3,63	0,4	22,61	75,9
	342/М	Компот из вишни	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
Итого за Обед			820		27,54	21,08	112,60	703,89
День 18	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205		21,5	12,65	42,02	363,6
	349/М	Компот из сухофруктов	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
Итого за Обед			760		31,45	23,02	118,44	804,66
День 19	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,75	5,06	3,72	63,85
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200		4,1	4,30	15,20	115,9
		Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
	342/М	Компот из свежих яблок	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
	Итого за Обед			790		36,49	23,76	95,39
День 20	45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,12	5,3	14,64	115,11

	Фишбол	90		13,2	10,23	12,98	157,45
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155		3,24	6,82	22,25	163,78
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795		26,10	27,46	103,19	728,77

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за Обед	15680	609	511	2142	15450
Среднее значение	784	30	26	107	772
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		40%	32%	32%	33%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350