



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Северная Осетия – Алания
(Управление Роспотребнадзора по Республике
Северная Осетия-Алания)

Тельмана ул., 17 «а», г. Владикавказ, 362021
тел/факс (8672) 51-90-31

E- mail: ses@osetia.ru <http://www.15.rospotrebnadzor.ru/>

ОКПО – 75940927, ОГРН – 1051500502646,
ИНН/КПП – 1516608274/151601001

22.09.2020 № 15-00-03/62-6214-2020

На № _____ от _____

Директору
ГБОУ Прогимназия "Эрудит"

Фидаровой Э.Х.

Уважаемый Казбек Александрович!

Управление Роспотребнадзора по РСО-Алания направляет Вам согласованное примерное 10-ти дневное меню ГБОУ Прогимназия "Эрудит".

Руководитель

А.Г. Тибиров

Гаглоева Т.В.
51-92-16

№ п/п	Наименование блюд	Номер рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал	
Завтрак								
1 день	Каша манная, вязкая с маслом, сахаром, молочная	№ 168	160	3,40	3,96	27,83	161,00	
	Бутерброд (Сыр российский (или волжский, голландский, ярославский, степной, костромской) масло сливочное, хлеб)	№ 3	50	4,9	11,55	17,1	193	
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
	Итого:		410	8,5	15,51	58,93	382	
	Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 208	200	2,15	2,27	13,71	83,8	
	Котлеты мясные	№ 608	80	12,44	0,24	12,56	183	
	Капуста тушеная	№ 336	150	2,78	6,48	34,52	213,53	
	Огурец свежий	№ 71	50	1,00	0,40	2,30	21	
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Компот из смеси сухофруктов	№ 868	200	0,04	0,00	24,76	94,20		
Итого:		710	20,69	9,63	102,43	666,93		
Полдник								
Запеканка из творога со сгущенным молоком	№ 223	150/20	27,84	18,0	32,40	279,60		
Кисель на плодовых или ягодных экстрактах (витаминизированный)	№ 332	200	0	0	39,4	160		
Яблоко	№338	100	0,56	0,56	13,7	65,8		
Итого:		470	28,4	18,56	89,1	505,4		
Всего:		1590	57,59	43,76	250,46	1554,33		
Завтрак								
2 день	Каша рисовая, вязкая с маслом, сахаром, молочная	№ 168	160	2,32	3,96	28,97	161,00	
	Бутерброд с маслом	№ 1	10/30	2,38	8,97	16,11	161	
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	
	Итого:		400	4,9	12,93	59,08	350,00	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	№ 170	200	1,45	3,93	100,20	82,00	
	Котлеты рубленые из птицы	№ 305	80	12,57	12,87	13,31	218,66	
	Пюре картофельное	№ 694	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
	Салат из свеклы	№ 33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	

	Компот из свежих плодов	№ 859	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Итого:		720	20,42	25,69	175,86	675,65
	Полдник						
	Картофджын	акт	100	6,21	7,41	20,85	174,91
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:		300	6,41	7,41	34,85	202,91
	Всего:		1420	31,73	46,03	234,94	1025,65
	Завтрак						
3 день	Омлет натуральный с маслом сливочным	№ 210	53/5	14,27	22,16	2,65	267,93
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный (батон))	№ 3	20/30	6,89	6,77	15,4	83,8
	Какао с молоком	№ 382	200	4,9	5	32,5	190
	Итого:		308	26,06	33,93	50,55	541,173
	Обед						
	Рассольник Петербургский с перловой крупой	№ 197	200	1,68	4,09	13,27	96,60
	Жаркое домашнему	№ 436	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
	Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 15	60	0,59	3,69	2,24	44,52
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах (витаминизированный)	№ 332	200	0	0	39,4	160
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Итого:		640	19,48	12,69	82,76	538,15	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	№ 421	50	2,88	2,36	12,98	84,68
	Чай с лимоном	№ 377	200	0,3	0	15,2	60
	Банан	№338	100	0,56	0,56	13,7	65,8
	Итого:		350	3,74	2,92	41,88	210,44
	Всего:		1,298	49,28	49,54	175,19	1,289,763
	Завтрак						
4 день	Суп молочный с макаронными изделиями	№ 93	200	6,05	5,60	18,25	147,60
	Бутерброд с маслом	№ 1	10/30	2,38	8,97	16,11	161
	Чай с лимоном	№ 377	200	0,3	0	15,2	60
	Итого:		420	8,73	14,57	49,56	368,6
	Обед						
	Голубцы ленивые с отварным мясом	№ 288	200	25,83	21,25	44,61	471,25
	Рыба припущенная (хек)	№ 245	80	14,03	1,90	0,25	74,00
	Пюре картофельное	№ 694	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Салат из белокочанной капусты с морковью	№ 43	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Компот						

	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Итого:		520	46,05	31,24	85,3	806,34
	Полдник						
	Оладьи	№ 21	85	6,2	11,0	33,1	267,8
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах (витаминизированный)	№ 332	200	0	0	39,4	160
	Итого:		285	6,2	11,0	72,5	427,8
	Всего:		1,225	60,98	14,57	207,36	1,602,74
	Завтрак						
5 день	Каша кукурузная молочная с маслом	№ 179	200	4,8	4,8	31,8	161,22
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный (батон))	№ 3	20/30	6,89	6,77	15,4	83,8
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:		250	11,89	11,57	61,2	273,02
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	№ 204	200	5,49	5,27	16,32	134,75
	Макаронные изделия отварные	№688	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Гуляш	№ 591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
	Салат из свеклы с зеленым горошком	№53	60	1,0	2,51	4,91	46,26
	Компот из смеси сухофруктов	№868	200	00,4	0,00	24,76	94,20
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Итого:		795	34,41	30,43	91,78	683,26
	Полдник						
	Сырники из творога	№219	150/10	28,44	9,51	17,10	357,16
	Чай с лимоном	№ 377	200	0,3	0	15,2	60
	Итого:		260	28,74	9,51	32,3	417,16
	Всего:		1,305	75,04	51,51	185,28	1,373,44
	Завтрак						
6 день	Каша манная, вязкая с маслом, сахаром, молочная	№ 168	160	3,40	3,96	27,83	161,00
	Бутерброд (Сыр российский (или волжский, голландский, ярославский, степной, костромской) масло сливочное, хлеб)	№ 3	50	4,9	11,55	17,1	193
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:		410	8,5	15,51	58,93	382
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 208	200	2,15	2,27	13,71	83,8

	Котлеты мясные	№ 608	80	12,44	0,24	12,56	183
	Капуста тушеная	№ 336	150	2,78	6,48	34,52	213,53
	Огурец свежий	№ 71	50	1,00	0,40	2,30	21
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Компот из смеси сухофруктов	№ 868	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Итого:		710	20,69	9,63	102,43	666,93
	Полдник						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	№ 223	150/20	27,84	18,0	32,40	279,60
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах (витаминизированный)	№ 332	200	0	0	39,4	160
	Яблоко	№338	100	0,56	0,56	13,7	65,8
	Итого:		470	28,4	18,56	89,1	505,4
	Всего:		1590	57,59	43,76	250,46	1554,33
	Завтрак						
7 день	Каша рисовая, вязкая с маслом, сахаром, молочная	№ 168	160	2,32	3,96	28,97	161,00
	Бутерброд с маслом	№ 1	10/30	2,38	8,97	16,11	161
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:		400	4,9	12,93	59,08	350,00
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	№ 170	200	1,45	3,93	100,20	82,00
	Котлеты рубленые из птицы	№ 305	80	12,57	12,87	13,31	218,66
	Пюре картофельное	№ 694	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Салат из свеклы	№ 33	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Компот из свежих плодов	№ 859	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Итого:		720	20,42	25,69	175,86	675,65
	Полдник						
	Картофджын	акт	100	6,21	7,41	20,85	174,91
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:		300	6,41	7,41	34,85	202,91
	Всего:		1420	31,73	46,03	234,94	1025,65
	Завтрак						
8 день	Омлет натуральный с маслом сливочным	№ 210	53/5	14,27	22,16	2,65	267,93
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный (батон))	№ 3	20/30	6,89	6,77	15,4	83,8
	Какао с молоком	№ 382	200	4,9	5	32,5	190
	Итого:		308	26,06	33,93	50,55	541,173
	Обед						
	Рассольник Петербургский с	№ 197	200	1,68	4,09	13,27	96,60

	перловой крупой						
	Жаркое по-домашнему	№ 436	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
	Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 15	60	0,59	3,69	2,24	44,52
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах (витаминизированный)	№ 332	200	0	0	39,4	160
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого:		640	19,48	12,69	82,76	538,15
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	№ 421	50	2,88	2,36	12,98	84,68
	Чай с лимоном	№ 377	200	0,3	0	15,2	60
	Банан	№338	100	0,56	0,56	13,7	65,8
	Итого:		350	3,74	2,92	41,88	210,44
	Всего:		1,298	49,28	49,54	175,19	1,289,763
	Завтрак						
9 день	Суп молочный с макаронными изделиями	№ 93	200	6,05	5,60	18,25	147,60
	Бутерброд с маслом	№ 1	10/30	2,38	8,97	16,11	161
	Чай с лимоном	№ 377	200	0,3	0	15,2	60
	Итого:		420	8,73	14,57	49,56	368,6
	Обед						
	Голубцы ленивые с отварным мясом	№ 288	200	25,83	21,25	44,61	471,25
	Рыба припущенная (хек)	№ 245	80	14,03	1,90	0,25	74,00
	Пюре картофельное	№ 694	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Салат из белокочанной капусты с морковью	№ 43	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Компот						
	Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Итого:		520	46,05	31,24	85,3	806,34
	Полдник						
	Оладьи	№ 21	85	6,2	11,0	33,1	267,8
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах (витаминизированный)	№ 332	200	0	0	39,4	160
	Итого:		285	6,2	11,0	72,5	427,8
	Всего:		1,225	60,98	14,57	207,36	1,602,74
	Завтрак						
10 день	Каша кукурузная молочная с маслом	№ 179	200	4,8	4,8	31,8	161,22
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшеничный (батон))	№ 3	20/30	6,89	6,77	15,4	83,8
	Чай с сахаром	№ 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00

Итого:		250	11,89	11,57	61,2	273,02
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	№ 204	200	5,49	5,27	16,32	134,75
Макаронные изделия отварные	№688	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Гуляш	№ 591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
Салат из свеклы с зеленым горошком	№53	60	1,0	2,51	4,91	46,26
Компот из смеси сухофруктов	№868	200	00,4	0,00	24,76	94,20
Хлеб	№376	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Итого:		795	34,41	30,43	91,78	683,26
Полдник						
Сырники из творога	№219	150/10	28,44	9,51	17,10	357,16
Чай с лимоном	№ 377	200	0,3	0	15,2	60
Итого:		260	28,74	9,51	32,3	417,16
Всего:		1,305	75,04	51,51	185,28	1,373,44
Примечание : Расчет расхода сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов блюд у кулинарных изделий 1982 г.						