

Утверждаю

И.о. директора

МБОУ СОШ с. Раздзог

З.Х. Мамукаева



Примерное

десятидневное меню для организации питания обучающихся

МБОУ СОШ с. Раздзог Правобережного района

РСО-Алания



|      |     |                                          |          |       |       |       |       |        |       |       |       |        |        |       |      |
|------|-----|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Рен  | 14  | Масло сливочное                          | 10       | 5,82  | 0,05  | 7,25  | 0,08  | 65,77  |       |       | 0,04  | 2,4    | 3      |       | 0,02 |
| 9    | 230 | Рубль записный                           | 80       | 30,41 | 15,30 | 5,80  | 5,00  | 133,40 | 0,14  | 1,9   | 0,039 | 51,44  | 171,52 | 26,32 | 0,91 |
|      | 312 | Пюре картофельное с маслом сливочным     | 150/5    | 15,13 | 3,21  | 5,80  | 30,65 | 188,18 |       | 5,4   |       | 42     |        | 30    | 0,65 |
|      | 377 | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7 | 3,61  | 0,13  | 0,02  | 15,20 | 61,50  |       | 2,8   |       | 7,8    | 4,4    | 5,84  | 0,84 |
|      |     | Хлеб пшеничный                           | 20       | 1,08  | 1,40  | 0,15  | 9,31  | 44,19  | 0,022 |       |       | 4      | 13     | 2,8   | 0,22 |
|      |     | Хлеб ржаной                              | 20       | 1,13  | 1,54  | 0,28  | 7,54  | 38,84  | 0,04  |       |       | 6,6    | 38,8   | 11,4  | 0,9  |
|      |     | Итого:                                   |          | 58,00 | 21,63 | 19,36 | 67,78 | 531,88 | 0,20  | 10,10 | 0,08  | 114,24 | 230,72 | 76,36 | 3,54 |
|      |     | Соотношение 1:1:4                        |          | 1,2   | 1,1   | 3,7   | 22,6  |        |       |       |       |        |        |       |      |
| День | 14  | Масло сливочное                          | 10       | 5,82  | 0,05  | 7,25  | 0,08  | 65,77  |       |       | 0,04  | 2,4    | 3      |       | 0,02 |
| 10   | 219 | Сырники из творога с медом и сливочным   | 120/20   | 44,17 | 21,00 | 17,00 | 34,10 | 374,20 | 0,07  | 0,3   | 0,06  | 190    | 271,39 | 27,69 | 0,8  |
|      |     | Хлеб ржаной                              | 20       | 1,13  | 1,54  | 0,28  | 7,54  | 38,84  | 0,04  |       |       | 6,6    | 38,8   | 11,4  | 0,9  |
|      | 376 | Чай с сахаром                            | 200/15   | 1,89  | 0,02  | 0,02  | 15,00 | 60,26  |       | 0,03  |       | 5      | 2,8    | 5     | 0,8  |
|      | 338 | Яблоко                                   | 100      | 4,99  | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,03  | 10    |       | 16     | 11     | 9     | 2,2  |
|      |     | Итого:                                   |          | 58,00 | 23,01 | 24,95 | 66,72 | 583,47 | 0,14  | 10,33 | 0,10  | 220,00 | 326,99 | 53,09 | 4,72 |
|      |     | Соотношение 1:1:4                        |          | 1,2   | 1,3   | 3,5   | 24,8  |        |       |       |       |        |        |       |      |
|      |     | Итого в среднем за второе полугодие      |          | 22,42 | 21,22 | 77,51 | 25,14 |        |       |       |       |        |        |       |      |
|      |     | Соотношение 1:1:4 в среднем за полугодие |          | 1,1   | 1,1   | 3,8   |       |        |       |       |       |        |        |       |      |

Примечание: 1-Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Соотнош. рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным программам 2017 года. Факты включены в меню по весу нетто. В базах используется незначительное количество балансирующей соли

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на промышленно для обучающихся по всем образовательным программам 2017

год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль



|           |         |                                                        |          |       |       |       |       |        |       |       |       |        |        |        |      |
|-----------|---------|--------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| День<br>3 | 14      | Масло сливочное                                        | 10       | 5,82  | 0,05  | 7,25  | 0,08  | 65,77  |       | 0,04  | 7,4   | 3      |        |        | 0,02 |
|           | 209     | Резко отварное                                         | 40       | 7,02  | 5,08  | 4,60  | 0,28  | 62,84  | 0,03  |       | 0,1   | 77     | 76,8   | 4,8    | 1    |
|           | 309/268 | Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным   | 80/150/5 | 39,34 | 12,84 | 8,95  | 13,05 | 304,11 | 0,27  | 0,27  | 0,075 | 60,89  | 161,39 | 185,14 | 2,97 |
|           |         | Хлеб пшеничный                                         | 20       | 1,08  | 1,40  | 0,15  | 9,31  | 44,19  | 0,022 |       |       | 1      | 13     | 2,8    | 0,22 |
|           |         | Хлеб ржаной                                            | 20       | 1,13  | 1,54  | 0,28  | 7,54  | 38,84  | 0,04  |       |       | 6,6    | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
| День<br>4 | 377     | Чай с сахаром и лимон                                  | 200/15/7 | 1,61  | 0,13  | 0,02  | 15,20 | 61,50  |       | 2,8   |       | 7,8    | 4,4    | 5,84   | 0,84 |
|           |         | Итого:                                                 |          | 58,00 | 21,04 | 21,25 | 75,46 | 577,25 | 0,36  | 3,07  | 0,22  | 103,69 | 497,39 | 209,98 | 5,95 |
|           |         | Соотношение 1:1:4                                      |          |       | 1,1   | 1,1   | 3,8   | 24,6   |       |       |       |        |        |        |      |
|           | 410     | Ватрушка с творогом                                    | 75       | 12,39 | 7,15  | 6,48  | 21,14 | 171,48 | 0,08  | 0,04  | 0,034 | 50,8   | 92     | 21,6   | 0,9  |
|           | 294/309 | Котлета куриная с гарниром отварным и маслом сливочным | 80/150/5 | 13,47 | 14,10 | 12,75 | 21,45 | 256,95 | 0,21  | 0,72  | 0,043 | 52,68  | 101,17 | 17,76  | 1,89 |
| День<br>5 | 377     | Чай с сахаром и лимон                                  | 200/15/7 | 3,61  | 0,13  | 0,02  | 15,20 | 61,50  |       | 2,8   |       | 7,8    | 4,4    | 5,84   | 0,84 |
|           |         | Хлеб пшеничный                                         | 30       | 1,62  | 2,10  | 0,23  | 13,96 | 66,31  | 0,033 |       |       | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33 |
|           | 338     | Рисовое                                                | 100      | 6,91  | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,03  | 10    |       | 16     | 11     | 9      | 2,2  |
|           |         | Итого:                                                 |          | 58,00 | 23,88 | 22,48 | 81,55 | 624,04 | 0,35  | 13,56 | 0,08  | 133,28 | 228,07 | 58,40  | 6,16 |
|           |         | Соотношение 1:1:4                                      |          |       | 1,1   | 1,1   | 3,8   | 26,6   |       |       |       |        |        |        |      |
| День<br>5 | 14      | Масло сливочное                                        | 10       | 5,82  | 0,05  | 7,25  | 0,08  | 65,77  |       |       | 0,04  | 2,4    | 3      |        | 0,02 |
|           | 230     | Рыба запеченная                                        | 80       | 30,41 | 15,30 | 5,80  | 5,00  | 133,40 | 0,14  | 1,9   | 0,039 | 51,44  | 171,52 | 26,32  | 0,91 |
|           | 312     | Пюре картофельное с маслом сливочным                   | 150/5    | 15,33 | 3,21  | 5,86  | 30,65 | 188,18 |       | 5,4   |       | 42     |        | 30     | 0,65 |
|           | 376     | Чай с сахаром                                          | 200/15   | 1,89  | 0,02  | 0,02  | 15,00 | 60,26  |       | 0,03  |       | 5      | 2,8    | 5      | 0,8  |
|           |         | Хлеб пшеничный                                         | 20       | 1,08  | 1,40  | 0,15  | 9,31  | 44,19  | 0,022 |       |       | 4      | 13     | 2,8    | 0,22 |
|           |         | Хлеб ржаной                                            | 20       | 1,13  | 1,54  | 0,28  | 7,54  | 38,84  | 0,04  |       |       | 6,6    | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
|           |         | Итого:                                                 |          | 58,00 | 21,52 | 19,36 | 67,58 | 530,64 | 0,20  | 7,33  | 0,08  | 111,44 | 229,12 | 75,52  | 3,50 |
|           |         | Соотношение 1:1:4                                      |          |       | 1,2   | 1,1   | 3,7   | 22,6   |       |       |       |        |        |        |      |
|           |         | Итого в среднем за период нестро                       |          |       | 21,94 | 22,10 | 78,47 | 25,6   |       |       |       |        |        |        |      |
|           |         | Соотношение 1:1:4                                      |          |       | 1,07  | 1,08  | 3,84  |        |       |       |       |        |        |        |      |

