



УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ СОШ с.Раздзог
З.Х. Мамукаева
" " 2021 г.

Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия-Алания, для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов, обучающихся в первую и вторую смену.							
Сезон: осенне-зимний							
Возрастная категория: 7 - 11 лет							
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (НЕ МЕНЕЕ)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак						
	Акт/304М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		19,26	10,57	69,19	448,93
	Обед						
	Акт № 105	Салат морковный	60	0,74	3,45	7,07	62,29
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	39,23	362,70
	349М	Компот из сухофруктов	180/12	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		21,18	24,85	89,49	666,33
День 2	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		19,61	14,57	94,82	588,89
	Обед						

	20M	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
	98M	Суп крестьянский с рисом со сметаной на говяжьем бульоне	200/5	4,17	6,38	11,72	120,98
	280M /105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	14,14	14,09	42,08	351,69
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	342M	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		24,13	25,12	95,59	704,97
День 3	Завтрак						
	223M	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		29,50	19,51	69,91	573,23
	Обед						
	75M	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102M	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт /171M	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/40/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	342M	Компот из свежих фруктов	180/12	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		29,79	20,58	123,16	797,00
День 4	Завтрак						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	473K	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
		Итого:		17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед						

	24M	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,38	1,76	1,46	23,20
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт /171M	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	13,14	14,36	35,28	322,92
	342M	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		19,93	20,16	76,12	565,65
День 5	Завтрак						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234M /128M	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		20,72	20,47	73,75	562,11
	Обед						
	48M	Салат витаминный /1 вариант/	60	0,95	3,64	2,86	48,00
	102M	Суп картофельный с горохом и зеленью на говяжьем бульоне	200	6,84	6,24	34,20	220,32
	295M /171M	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5	14,84	18,58	61,05	470,78
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	349M	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		29,11	29,61	148,68	977,65
День 6	Завтрак						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M /171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	379M	Напиток кофейный с молоком	180	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		26,18	19,09	92,60	646,93
	Обед						

	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	0,90	6,20	5,16	80,04
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	295М/ 354М /171М	Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным	90/40/150	15,40	20,58	63,39	500,38
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	342М	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53
		Итого:		23,21	31,87	121,22	864,56
День 7	Завтрак						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/60/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай фруктовый или ягодный (смородиново-яблочный и др.)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		22,39	20,12	88,32	623,92
	Обед						
	45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	53,94
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	1,78	5,30	10,33	96,14
	234М /128М	Котлеты рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	39,23	362,70
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	342М	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,60
		Итого:		22,63	26,28	130,44	848,80
День 8	Завтрак						
	213М	Омлет с картофелем	150	10,65	27,03	15,82	349,15
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		24,00	33,53	78,28	710,89
	Обед						

	20M	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
	103M	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне и зелению	200	4,42	4,16	16,87	122,60
	280M /171M	Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150	13,05	14,69	25,46	286,25
	349M	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		23,35	23,85	96,56	694,29
День 9	Завтрак						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /171M	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		16,27	14,96	60,03	439,84
	Обед						
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	0,90	6,20	5,16	80,04
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт/318M	Тефтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150	12,65	11,04	24,65	248,56
	342M	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		19,56	21,36	94,18	647,20
День 10	Завтрак						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	219M	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,50	4,00	26,50	156,00
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		Итого:		31,56	27,48	94,61	752,04

	Обед						
	50М	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	2,81	5,63	4,32	79,19
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	200	6,77	5,35	15,80	138,41
	Акт/202М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/40/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		33,30	23,69	99,36	743,83
Итого завтраки в среднем за 10 дней				21,53	19,62	80,40	584,33
Итого обеды в среднем за 10 дней				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%
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль.							

