



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 5-11 классов.							
Сезон: осенне-зимний							
Возрастная категория: 12 - 17 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							
	Акт/304М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	100/60/200	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
		<b>Итого:</b>			<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>
День 2							
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10/5	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	200/15	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
	<b>Итого:</b>			<b>19,61</b>	<b>14,57</b>	<b>94,82</b>	<b>588,89</b>
День 3							
	223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	100	6,15	2,25	8,85	80,25
	<b>Итого:</b>			<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
День 4							
	14М	Масло сливочное	15	0,05	7,25	0,08	65,77

	<b>280M/105M</b>	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	100/60/200	14,14	14,09	42,08	351,69
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
	<b>338M</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	<b>473K</b>	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
		Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		<b>Итого:</b>		<b>17,80</b>	<b>22,04</b>	<b>82,95</b>	<b>601,40</b>
День 5							
	<b>15M</b>	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	<b>234M /128M</b>	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	100/40/200	13,87	16,70	35,23	346,70
	<b>377M</b>	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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
	<b>338M</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>20,72</b>	<b>20,47</b>	<b>73,75</b>	<b>562,11</b>
День 6							
	<b>223M</b>	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>376M</b>	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	100	6,15	2,25	8,85	80,25
		<b>Итого:</b>		<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
День 7							
	<b>15M</b>	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	<b>280M /171M</b>	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	100/60/200	15,85	12,65	46,39	362,81
	<b>379M</b>	Напиток кофейный с молоком	200	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
	<b>338M</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>19,09</b>	<b>92,60</b>	<b>646,93</b>
День 8							
	<b>14M</b>	Масло сливочное	15	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /105M</b>	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	100/60/200	18,68	11,89	35,12	322,21
	<b>Акт</b>	Чай фруктовый или ягодный	200	0,42	0,18	26,80	110,50

		(смородино-яблочный и др.)					
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>20,12</b>	<b>88,32</b>	<b>623,92</b>
<b>День 9</b>							
	<b>213М</b>	Омлет с картофелем	200	10,65	27,03	15,82	349,15
	<b>382М</b>	Какао с молоком	200/15	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	100	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>24,00</b>	<b>33,53</b>	<b>78,28</b>	<b>710,89</b>
<b>День 10</b>							
	<b>14М</b>	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /171М</b>	Котлеты рыбные с томатным соусом с рисом отварным	100/40/200	12,85	6,99	20,93	198,03
	<b>377М</b>	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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
	<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
			<b>Итого:</b>		<b>16,27</b>	<b>14,96</b>	<b>60,03</b>
<b>Итого обеды в среднем за 10 дней</b>				<b>24,62</b>	<b>24,74</b>	<b>107,48</b>	<b>751,03</b>
<b>Норма СанПиН по химсоставу</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>Выполнение норм по химсоставу (завтрак и обед, всего. Норма 50-60%)</b>				<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>	<b>57%</b>
		<b>Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)</b>		<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>
		<b>Обед (норма 30-35%, допускается превышение по белкам)</b>		<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>32%</b>
<b>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.</b>							