

Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия-Алания, для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов								
День: понедельник-пятница								
Неделя: первая								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 12 - 18 лет								
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	71	Огурец свежий	100	6,93	0,81	5,01	3,16	60,97
	111	Суп с макаронными изделиями	250	4,52	2,38	7,07	12,99	125,11
	293/304	Куры запеченные с пюре картофельным и маслом сливочным	100/180/5	54,23	19,53	15,26	40,85	378,86
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	27,53	27,96	113,95	817,56
	Соотношение 1:1:4							
День 2	75	Икра свекольная	100	11,31	1,90	7,50	11,50	121,10
	102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250	11,86	5,12	5,37	19,00	144,81
	295 /203	Котлеты куриные с макаронами отварными и маслом сливочным	100/180/5	34,77	18,85	13,85	42,67	370,73
	342	Компот из свежих яблок	180	5,53	0,16	0,16	27,88	113,60
		Вафли	18	4,21	0,70	5,51	11,25	97,39
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
	Итого:		72,00	31,47	32,99	133,60	957,19	
	Соотношение 1:1:4							
День 3	45	Салат из белокочанной капусты	100	7,80	1,60	5,10	9,40	89,90
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	8,88	5,12	6,37	19,00	153,85
	268/171	Шницель из говядины с кашей пшеничной с маслом сливочным	100/180/5	49,00	16,14	15,77	30,87	329,97
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	27,67	27,86	114,93	821,18
	Соотношение 1:1:4							
День 4	48	Салат витаминный /1 вариант/	100	12,66	1,58	4,07	4,77	62,03
	111	Суп с макаронными изделиями	250	4,52	2,38	7,07	12,99	125,11
	280/105	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	100/60/180	48,50	19,63	19,52	52,35	463,60
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	28,40	31,28	114,11	851,56
	Соотношение 1:1:4							
День 5	67	Винегрет	100	11,75	1,61	5,15	7,33	82,11
	98	Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/5	10,34	2,22	5,25	12,91	107,77
	234/128	Биточки рыбные с пюре картофельным	100/180/5	37,38	15,85	12,76	41,06	342,48
	349	Компот из сухофруктов	200	8,21	0,44	0,00	29,59	120,12
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	29,52	29,56	119,89	863,68
	Соотношение 1:1:4							
Итого в среднем за первую неделю					28,92	29,93	119,30	862,23

Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю		1,0	1,01	4	
---------------------------------------	--	-----	------	---	--

День: понедельник-пятница								
Неделя: вторая								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 12 - 18 лет								
День 6	20	Салат из свежих огурцов	100	8,33	0,83	6,01	3,42	71,09
	88	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	250/5	10,77	1,59	4,05	13,62	97,29
	280/171	Котлеты куриные с кашей пшеничной и маслом сливочным	100/180/5	37,06	21,85	18,77	38,67	411,01
	342	Компот из смородины	200	11,52	0,32	0,08	28,20	114,80
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	29,33	29,51	112,91	834,55
		Соотношение 1:1:4						
День 7	акт	Салат морковный	100	7,13	1,40	4,12	8,41	76,32
	82	Борщ со сметаной	250/5	12,21	1,86	4,25	12,66	96,33
	268/171	Биточки из говядины с кашей гречневой и маслом сливочным	100/180/5	46,34	24,58	25,98	51,45	537,94
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	32,65	34,97	116,52	911,41
		Соотношение 1:1:4						
День 8	67	Винегрет	100	11,75	1,61	5,15	7,33	82,11
	98	Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/5	10,34	2,22	5,25	12,91	107,77
	234 /128	Котлеты рыбные с томатным соусе пюре картофельным	100/40/180	40,06	18,63	16,70	38,93	380,54
	342	Компот из свежих яблок	180	5,53	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	27,36	27,89	116,05	824,65
		Соотношение 1:1:4						
День 9	48	Салат витаминный /1 вариант/	100	12,66	1,58	4,07	4,77	62,03
	111	Суп с макаронными изделиями	250	4,52	2,38	7,07	12,99	125,11
	Акт202	Тефтели из индейки с соусом томатным с макаронами отварными	100/60/180	48,50	18,56	16,89	45,25	407,25
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	27,33	28,65	116,10	831,57
		Соотношение 1:1:4						
День 10	45	Салат из белокочанной капусты	100	8,30	1,60	5,10	9,40	89,90
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	8,88	5,12	5,37	19,00	144,85
	Акт/304	Куриное филе в соусе красном основном с рисом отварным	100/180	46,50	19,53	16,25	42,85	395,77
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	60	4,32	4,74	0,60	29,00	140,36
		Итого:		72,00	31,12	27,34	112,45	820,38
		Соотношение 1:1:4						
Итого в среднем за вторую неделю					29,56	29,67	114,81	844,51
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю					1,0	1,0	4,0	

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.