

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

по Республике Северная Осетия - Алания

ТИБИЛОВ А.Г.

24.08.



СОГЛАСОВАНО:

Министр образования и науки Республики  
Северная Осетия - Алания



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 смену

г. Владикавказ  
2020 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 смену

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	День	Номер рецептур №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	1	15	Сыр полутвердый	15	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15
		Акт43/303	Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/150	38,69	17,99	12,98	40,10	349,18	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	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
			Вафли	18	3,5	0,61	5,43	11,64	97,87	0,007	0,108	0,014	11,9	15,1	2,18	0,01
			<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>25,15</b>	<b>23,28</b>	<b>83,79</b>	<b>645,28</b>	<b>0,19</b>	<b>3,36</b>	<b>0,12</b>	<b>207,46</b>	<b>424,18</b>	<b>57,63</b>	<b>2,77</b>
			<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>27,5</b>							
2		14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
		243	Сосиска отварная	50	16,07	10,40	10,05	0,40	133,65	0,025	0,6	0,1	23,6	81	7,35	
		312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
			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
		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	Банан	100/150	16,68	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6
			<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>18,12</b>	<b>24,11</b>	<b>83,98</b>	<b>625,39</b>	<b>0,13</b>	<b>16,03</b>	<b>0,16</b>	<b>91,60</b>	<b>166,60</b>	<b>98,55</b>	<b>3,19</b>
			<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>	<b>26,6</b>							







День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

День 6	209	Яйцо отварное	40	7.02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1
	293/171	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай смородиново-яблочный	200	10,27	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	5,80	3,00	0,34
		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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>25,74</b>	<b>21,42</b>	<b>79,43</b>	<b>613,46</b>	<b>0,35</b>	<b>1,51</b>	<b>0,21</b>	<b>100,91</b>	<b>529,87</b>	<b>198,23</b>	<b>8,07</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>	<b>26,1</b>							
День 7	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4			0,02
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	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
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>18,68</b>	<b>19,73</b>	<b>82,12</b>	<b>580,77</b>	<b>0,36</b>	<b>10,30</b>	<b>0,12</b>	<b>94,89</b>	<b>429,99</b>	<b>213,34</b>	<b>7,11</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>	<b>24,7</b>							
День 8	15	Сыр полутвердый	15	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15
	279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
	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
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>23,05</b>	<b>20,64</b>	<b>91,50</b>	<b>643,96</b>	<b>0,38</b>	<b>13,62</b>	<b>0,16</b>	<b>218,64</b>	<b>454,16</b>	<b>193,10</b>	<b>7,85</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</b>	<b>27,4</b>							

День 9	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
	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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>21,63</b>	<b>19,36</b>	<b>67,78</b>	<b>531,88</b>	<b>0,20</b>	<b>10,10</b>	<b>0,08</b>	<b>114,24</b>	<b>230,72</b>	<b>76,36</b>	<b>3,54</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,7</b>	<b>22,6</b>							
День 10	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	219	Сырники из творога с молоком стуженным	120/20	44,17	21,00	17,00	34,30	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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>23,01</b>	<b>24,95</b>	<b>66,72</b>	<b>583,47</b>	<b>0,14</b>	<b>10,33</b>	<b>0,10</b>	<b>220,00</b>	<b>326,99</b>	<b>53,09</b>	<b>4,72</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>3,5</b>	<b>24,8</b>							
		<b>Итого в среднем за вторую неделю</b>			<b>22,42</b>	<b>21,22</b>	<b>77,51</b>	<b>25,14</b>							
		<b>Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю</b>			<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>								

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