

Директор МБОУ СОШ №2 Адырхасва З.С.



10-дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов МБОУ СОШ №2 г. Ардона Ардонского района РСО-Алания									
День: понедельник-пятница									
Неделя: первая									
Сезон: осенне-зимний									
Возрастная категория: 7 - 11 лет									
№ п/п	Номер рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1	14	Масло сливочное	20	8,50	0,05	7,25	0,08	65,77	
	Акт/304	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/60/150	57,50	15,34	14,99	25,11	296,71	
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50	
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
		<b>Итого:</b>		<b>72,00</b>	<b>18,36</b>	<b>22,66</b>	<b>53,91</b>	<b>493,02</b>	
День 2		<b>Соотношение 1:1:4</b>							
	15	Сыр полутвердый	20	9,40	4,64	3,93	0,00	53,93	

182	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	24,00	8,40	11,08	42,30	302,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Какао с молоком	200	14,00	3,80	3,90	25,80	153,50	
	Яблоко	250	15,44	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Суп макаронный с картофелем	200	7,16	176,42	7,66	8,58	17,14	
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>243,10</b>	<b>27,37</b>	<b>93,60</b>	<b>1593,13</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>							
	410	Ватрушка с творогом	75	16,00	8,26	7,24	27,20	207,00
		Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	47,03	13,14	8,66	35,28	271,62
Хлеб пшеничный		20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
Яблоко		50	3,09	47,00	0,40	0,40	9,80	
Компот из сухофруктов		200	4,00	63,19	0,40	0,00	15,57	
<b>Итого:</b>			<b>72,12</b>	<b>134,43</b>	<b>17,10</b>	<b>79,40</b>	<b>1009,22</b>	
<b>Соотношение 1:1:4</b>								
15	Сыр полутвердый	20	9,40	4,64	3,93	0,00	53,93	
	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	40,60	14,14	14,09	42,08	351,69	
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
280/105	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	24,00	8,40	11,08	42,30	302,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Какао с молоком	200	14,00	3,80	3,90	25,80	153,50	
	Яблоко	250	15,44	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Суп макаронный с картофелем	200	7,16	176,42	7,66	8,58	17,14	
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>243,10</b>	<b>27,37</b>	<b>93,60</b>	<b>1593,13</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>							
	410	Ватрушка с творогом	75	16,00	8,26	7,24	27,20	207,00
		Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	47,03	13,14	8,66	35,28	271,62
Хлеб пшеничный		20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
Яблоко		50	3,09	47,00	0,40	0,40	9,80	
Компот из сухофруктов		200	4,00	63,19	0,40	0,00	15,57	
<b>Итого:</b>			<b>72,12</b>	<b>134,43</b>	<b>17,10</b>	<b>79,40</b>	<b>1009,22</b>	
<b>Соотношение 1:1:4</b>								
15	Сыр полутвердый	20	9,40	4,64	3,93	0,00	53,93	
	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	40,60	14,14	14,09	42,08	351,69	
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	

377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
	Салат из белокачанной капусты	100	11	52,44	0,85	3,05	5,41
	Зефир	25	5,00	0,20	0,03	18,95	76,87
	<b>Итого:</b>		<b>72,00</b>	<b>74,39</b>	<b>19,32</b>	<b>92,80</b>	<b>842,64</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>						

<b>День 5</b>							
15	Сыр полутвердый	20	9,40	3,48	2,95	0,00	40,47
234 /128	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным.	90/40/150	53,28	13,87	16,70	35,23	346,70
	Компот из сухофруктов	200	7,32	63,19	0,40	0,00	15,57
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>Итого:</b>		<b>72,00</b>	<b>83,38</b>	<b>20,45</b>	<b>51,75</b>	<b>724,57</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>						
	<b>Итого в среднем за первую неделю</b>		<b>72,02</b>	<b>110,73</b>	<b>21,38</b>	<b>74,29</b>	<b>932,52</b>
	<b>Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю</b>			<b>1,02</b>	<b>1,04</b>	<b>4</b>	

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

<b>День 6</b>							
15	Сыр полутвердый	20	9,40	3,48	2,95	0,00	40,47
280/171	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	47,55	15,85	12,65	46,39	362,81

382	Какао с молоком	200	14,00	3,80	3,90	25,80	153,50
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>Итого:</b>		<b>72,95</b>	<b>25,97</b>	<b>19,90</b>	<b>88,71</b>	<b>637,82</b>

<b>Соотношение 1:1:4</b>							
14	Масло сливочное	10	4,25	0,05	7,25	0,08	65,77
Акт /105	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/60/150	50,00	18,68	11,89	35,12	322,21
377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	конфеты "Ласточка"	50	13,13				
	<b>Итого:</b>		<b>73,38</b>	<b>21,70</b>	<b>19,56</b>	<b>63,92</b>	<b>518,52</b>

<b>Соотношение 1:1:4</b>							
14	Масло сливочное	12	5,64	0,06	7,50	0,10	68,14
234 /128	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	57,00	13,87	16,70	35,23	346,70
377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
	Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	Зефир	25	5,00	0,20	0,03	18,95	76,87
	<b>Итого:</b>		<b>73,64</b>	<b>17,10</b>	<b>24,65</b>	<b>83,00</b>	<b>622,25</b>

День 7

День 8

		Соотношение 1:1:4							
День 9	209	Яйцо вареное с икрой кабачковой	1 шт./40	6,19	5,80	7,42	4,90	109,58	
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	26,11	5,60	10,20	42,80	285,40	
			20	9,40	3,48	2,95	0,00	40,47	
		Банан	100	11,94	1,50	0,50	21,00	94,50	
		Яблоко	200	12,36	47,00	0,40	0,40	9,80	
		Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50	
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16	
		<b>Итого:</b>		<b>72,00</b>	<b>66,35</b>	<b>21,89</b>	<b>97,82</b>	<b>670,29</b>	
	День 10		<b>Соотношение 1:1:4</b>						
15		Сыр полутвердый	20	9,40	3,48	2,95	0,00	40,47	
219		Сырники из творога с молоком стученным	150/40	42,18	21,00	17,00	34,30	374,20	
			40	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32	
376		Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46	
		Зефир	50	10,00	0,20	0,03	18,95	76,87	
		Борщ из свежей капусты с картошкой	200	6,60	9,43	0,30	0,02	2,12	
		<b>Итого:</b>		<b>72,18</b>	<b>36,46</b>	<b>20,54</b>	<b>83,03</b>	<b>662,82</b>	
		<b>Соотношение 1:1:4</b>							
		<b>Итого в среднем за вторую неделю</b>		<b>72,83</b>	<b>33,52</b>	<b>21,31</b>	<b>83,30</b>	<b>659,02</b>	

Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю

1,1 1,06 3,8

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 блоках используется исключительно