

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Северная Осетия - Алания

ТИБИЛОВ А.Г.



2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Министр образования и науки Республики
Северная Осетия - Алания



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

г.Владикавказ
2020 г.

Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных организаций Республики Северная Осетия-Алания, для организаций 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	Номер рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углевол ы, г		В_1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
День 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	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	
	Ак+43/303	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	
		Итого:		58,00	25,15	23,28	83,79	645,28	0,19	3,36	0,12	207,46	424,18	57,63	2,77	
День 2		Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	27,5								
	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	
	•	Итого:		58,00	18,12	24,11	83,98	625,39	0,13	16,03	0,16	91,60	166,60	98,55	3,19	
		Соотношение 1:1:4			0,9	1,1	4,0	26,6								

День 3	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77				2,4	3		0,02
	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03			0,1	76,8	4,8	1
	309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	39,34	12,84	8,95	43,05	304,11	0,27	0,27		60,89	361,39	185,14	2,97
		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
	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
		Итого:		58,00	21,04	21,25	75,46	577,25	0,36	3,07		103,69	497,39	209,98	5,95
		Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	24,6							
День 4	410	Ватрушка с творогом	75	12,39	7,15	6,48	21,14	171,48	0,08	0,04		50,8	92	21,6	0,9
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	14,10	12,75	21,45	256,95	0,21	0,72		52,68	101,17	17,76	1,89
	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	30	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33
	338	Яблоко	100	6,91	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,00	23,88	22,48	81,55	624,04	0,35	13,56		133,28	228,07	58,40	6,16
		Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	26,6							
День 5	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		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
	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
		Итого:		58,00	21,52	19,36	67,58	530,64	0,20	7,33		111,44	229,12	75,52	3,50
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,1	3,7	22,6							
		Итого в среднем за первую неделю			21,94	22,10	78,47	25,6							
		Соотношение 1:1:4			1,07	1,08	3,84								

День: понедельник-пятница															
Неделя: вторая															
Сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: 7-11 лет															
День	209	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1	
6	293/171	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	200	10,27	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	5,80	3,00	0,34	
		20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22	
		20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
		Итого:	58,00	25,74	21,42	79,43	613,46	0,35	1,51	0,21	100,91	529,87	198,23	8,07	
		Соотношение 1:1:4		1,2	1,0	3,8	26,1								
7	14	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4				0,02
	309/268	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	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8	
		20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22	
		20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
	338	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2	
		Итого:	58,00	18,68	19,73	82,12	580,77	0,36	10,30	0,12	94,89	429,99	213,34	7,11	
		Соотношение 1:1:4		0,9	1,0	4,1	24,7								
8	15	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	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	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84	
		20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22	
		20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
	338	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2	
		Итого:	58,00	23,05	20,64	91,50	643,96	0,38	13,62	0,16	218,64	454,16	193,10	7,85	
		Соотношение 1:1:4		1,0	0,9	4,1	27,4								

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
		Итого:		58,00	21,63	19,36	67,78	531,88	0,20	10,10	0,08	114,24	230,72	76,36	3,54
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,1	3,7	22,6							
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 сгущенным	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
		Итого:		58,00	23,01	24,95	66,72	583,47	0,14	10,33	0,10	220,00	326,99	53,09	4,72
		Соотношение 1:1:4			1,2	1,3	3,5	24,8							
		Итого в среднем за вторую неделю			22,42	21,22	77,51	25,14							
		Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю			1,1	1,1	3,8								

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 блодах используется исключительно йодированная соль.