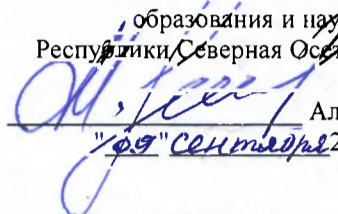


УТВЕРЖДЕНО  
Временно исполняющий обязанности Министра  
образования и науки  
Республики Северная Осетия-Алания

  
Алибекова Э.М.  
"09" сентября 2021 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 и вторую смену.								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 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	<b>Завтрак</b>							
	Акт/304М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/60/150	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>	<b>448,93</b>	
	<b>Обед</b>							
	Акт № 105	Салат морковный	60	0,74	3,45	7,07	62,29	
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29	
	234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	39,23	362,70	
	349М	Компот из сухофруктов	180/12	0,62	0,09	3,21	16,13	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
		<b>Итого:</b>		<b>21,18</b>	<b>24,85</b>	<b>89,49</b>	<b>666,33</b>	
	День 2	<b>Завтрак</b>						
		15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
182М		Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
382М		Какао с молоком	180/12	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,	100	1,50	0,50	21,00	94,50		

	банан и др.)						
	<b>Итого:</b>		<b>19,61</b>	<b>14,57</b>	<b>94,82</b>	<b>588,89</b>	
<b>Обед</b>							
<b>20М</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45	
<b>98М</b>	Суп крестьянский с рисом со сметаной на говяжьем бульоне	200/5	4,17	6,38	11,72	120,98	
<b>280М /105М</b>	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	14,14	14,09	42,08	351,69	
<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
<b>342М</b>	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	<b>Итого:</b>		<b>24,13</b>	<b>25,12</b>	<b>95,59</b>	<b>704,97</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>223М</b>	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
<b>376М</b>	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
	Йогурт	90	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>	
<b>Обед</b>							
<b>75М</b>	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18	
<b>102М</b>	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	200	6,77	5,35	15,80	138,41	
<b>Акт /171М</b>	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/40/150	15,34	9,51	25,11	247,39	
<b>342М</b>	Компот из свежих фруктов	180/12	0,16	0,16	27,88	113,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
	<b>Итого:</b>		<b>29,79</b>	<b>20,58</b>	<b>123,16</b>	<b>797,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>14М</b>	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	
<b>280М/105М</b>	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69	
	Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92	
<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
<b>473К</b>	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52	

		<b>Итого:</b>		<b>17,80</b>	<b>22,04</b>	<b>82,95</b>	<b>601,40</b>
	<b>Обед</b>						
	<b>24M</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0,38	1,76	1,46	23,20
	<b>82M</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	<b>Акт /171M</b>	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	13,14	14,36	35,28	322,92
	<b>342M</b>	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		<b>Итого:</b>		<b>19,93</b>	<b>20,16</b>	<b>76,12</b>	<b>565,65</b>
	<b>Завтрак</b>						
	<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	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	<b>377M</b>	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	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>
	<b>Обед</b>						
День 5	<b>48M</b>	Салат витаминный /1 вариант/	60	0,95	3,64	2,86	48,00
	<b>102M</b>	Суп картофельный с горохом и зеленью на говяжьем бульоне	200	6,84	6,24	34,20	220,32
	<b>295M /171M</b>	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5	14,84	18,58	61,05	470,78
	<b>338M</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	<b>349M</b>	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		<b>Итого:</b>		<b>29,11</b>	<b>29,61</b>	<b>148,68</b>	<b>977,65</b>
	<b>Завтрак</b>						
День 6	<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	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	<b>379M</b>	Напиток кофейный с молоком	180	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>
	<b>Обед</b>						
	<b>Акт</b>	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	0,90	6,20	5,16	80,04
	<b>88М</b>	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	1,59	4,05	13,62	97,29
	<b>295М/ 354М /171М</b>	Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным	90/40/150	15,40	20,58	63,39	500,38
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		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>342М</b>	Компот из ягод	180	0,56	0,08	2,89	14,53
		<b>Итого:</b>		<b>23,21</b>	<b>31,87</b>	<b>121,22</b>	<b>864,56</b>
	<b>Завтрак</b>						
	<b>14М</b>	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /105М</b>	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/60/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	<b>Акт</b>	Чай фруктовый или ягодный (смородиново-яблочный и др.)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		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	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>22,39</b>	<b>20,12</b>	<b>88,32</b>	<b>623,92</b>
	<b>Обед</b>						
	<b>45М</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	53,94
	<b>98М</b>	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5	1,78	5,30	10,33	96,14
	<b>234М /128М</b>	Котлеты рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	39,23	362,70
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	<b>342М</b>	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,60
		<b>Итого:</b>		<b>22,63</b>	<b>26,28</b>	<b>130,44</b>	<b>848,80</b>
	<b>Завтрак</b>						
	<b>213М</b>	Омлет с картофелем	150	10,65	27,03	15,82	349,15
	<b>382М</b>	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	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

День  
7

День  
8

		<b>Итого:</b>		<b>24,00</b>	<b>33,53</b>	<b>78,28</b>	<b>710,89</b>
	<b>Обед</b>						
	<b>20М</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,50	3,61	2,74	45,45
	<b>103М</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне и зелены	200	4,42	4,16	16,87	122,60
	<b>280М /171М</b>	Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150	13,05	14,69	25,46	286,25
	<b>349М</b>	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,09	3,21	16,13
	<b>338М</b>	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		<b>Итого:</b>		<b>23,35</b>	<b>23,85</b>	<b>96,56</b>	<b>694,29</b>
	<b>Завтрак</b>						
	<b>14М</b>	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	<b>Акт /171М</b>	Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	<b>377М</b>	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	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>439,84</b>
	<b>Обед</b>						
<b>День 9</b>	<b>Акт</b>	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60	0,90	6,20	5,16	80,04
	<b>82М</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,49	3,40	10,13	77,08
	<b>Акт/318М</b>	Тефтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150	12,65	11,04	24,65	248,56
	<b>342М</b>	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	27,88	113,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		<b>Итого:</b>		<b>19,56</b>	<b>21,36</b>	<b>94,18</b>	<b>647,20</b>
	<b>Завтрак</b>						
<b>День 10</b>	<b>15М</b>	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	<b>219М</b>	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,50	4,00	26,50	156,00
	<b>382М</b>	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67

	Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	<b>Итого:</b>		<b>31,56</b>	<b>27,48</b>	<b>94,61</b>	<b>752,04</b>
<b>Обед</b>						
<b>50М</b>	Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком	60	2,81	5,63	4,32	79,19
<b>102М</b>	Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне	200	6,77	5,35	15,80	138,41
<b>Акт/202М</b>	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/40/150	18,68	11,89	35,12	322,21
<b>482К</b>	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	<b>Итого:</b>		<b>33,30</b>	<b>23,69</b>	<b>99,36</b>	<b>743,83</b>
<b>Итого завтраки в среднем за 10 дней</b>			<b>21,53</b>	<b>19,62</b>	<b>80,40</b>	<b>584,33</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>						