УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ
с. Карман
_____ Э.Созаева
«_7_» ____09_____ 2020___г.

Примерное десятидневное меню

бесплатного горячего питания учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ с. Карман Дигорского района РСО-Алания

Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная иОсетия-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	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 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
		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**
		Соотношение 1:1:4			**1,1**	**1,1**	**3,8**	**27,5**							
День 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
		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**							

3	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	209	Яйцо отварное	40	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	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	0,075	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**	**0,22**	**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	0,034	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	0,043	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**	**0,08**	**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	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
	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**	**0,08**	**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 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
		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**							
День 7	**14**	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		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
		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**							
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
		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**							

ень 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль