УТВЕРЖДЕНО

Врио, исполняющий обязанности Министра
науки Республики Северная Осетия
Алания
Алибеков Э.Ш.
2021г

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	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	14	Масло сливочное	10	8,00	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт/304	Куриное филе с соусом «Карри» и	90/60/150	51,50	15,34	14,99	25,11	296,71
	388	Напиток из шиповника	200	10,50	0,68	0,26	20,76	88,10
		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
		Итого:		**72,00**	**18,91**	**22,90**	**62,47**	**531,62**
		Соотношение 1:1:4						
День 2	15	Сыр полутвердый	20	12,00	4,64	3,93	0,00	53,93
	182	Каша гречневая молочная с маслом и	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
	382	Какао с молоком	200	14,00	3,80	3,90	25,80	153,50
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	19,95	80,83
	338	Банан	100	13,00	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		**72,00**	**21,38**	**19,84**	**125,57**	**766,32**
		Соотношение 1:1:4						
День 3	410	Ватрушка с творогом	75	16,00	8,26	7,24	27,20	207,00
	Акт /171	Тефтели из индейки с соусом	90/40/150	45,03	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
	376	Чай смородиново-яблочный	200	8,97	0,42	0,18	29,80	122,50
		Итого:		**72,00**	**24,66**	**16,48**	**108,80**	**682,16**
		Соотношение 1:1:4						
День 4	15	Сыр полутвердый	20	12,00	4,64	3,93	0,00	53,93
	280/105	Тефтели из говядины с соусом красным	90/60/150	47,00	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
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	18,95	76,87
		Итого:		**72,00**	**21,95**	**18,47**	**89,75**	**613,03**
		Соотношение 1:1:4						
День 5	15	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47
	234 /128	Биточки рыбные в томатном соусе и	90/40/150	50,50	13,87	16,70	35,23	346,70
	388	Напиток из шиповника	200	10,50	0,68	0,26	20,76	88,10
		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
		Итого:		**72,00**	**20,87**	**20,31**	**72,51**	**556,31**

		Соотношение 1:1:4						
Итого в среднем за первую неделю				**72,00**	**21,55**	**19,60**	**91,82**	**629,89**
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю					**1,02**	**1,04**	**4**	
День: понедельник-пятница								
Неделя: вторая								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
День 6	**15**	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47
	280/171	Тефтели из говядины с соусом красным	90/60/150	47,00	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
		Итого:		**72,00**	**25,97**	**19,90**	**88,71**	**637,82**
		Соотношение 1:1:4						
День 7	**14**	Масло сливочное	10	8,00	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105	Куриное филе с соусом «Карри» и	90/60/150	58,00	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
		Итого:		**72,00**	**21,70**	**19,56**	**63,92**	**518,52**
		Соотношение 1:1:4						
День 8	**14**	Масло сливочное	12	10,00	0,06	7,50	0,10	68,14
	234 /128	Биточки рыбные в томатном соусе и	90/40/150	49,00	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	7,00	0,20	0,03	18,95	76,87
		Итого:		**72,00**	**17,10**	**24,65**	**83,00**	**622,25**
		Соотношение 1:1:4						
День 9	**209**	Яйцо вареное с икрой кабачковой	1 шт./60	18,50	5,80	7,42	4,90	109,58
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и	200/10/10	21,30	5,60	10,20	42,80	285,40
		Йогурт питьевой	1 шт	30,20	6,15	2,25	8,85	80,25
		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
		Итого:		**72,00**	**20,39**	**20,27**	**73,07**	**556,27**
		Соотношение 1:1:4						
День 10	**15**	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47
	219	Сырники из творога с молоком	150/40	59,50	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	1,50	2,28	0,24	14,76	70,32
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Итого:		**72,00**	**26,83**	**20,21**	**64,06**	**545,45**
		Соотношение 1:1:4						
Итого в среднем за вторую неделю				**72,00**	**22,40**	**20,92**	**74,55**	**576,06**
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю					**1,1**	**1,06**	**3,8**	
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для								