

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ с.Ахсарисар  
Катаев М.Ю.



**10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия –Алания, для организации бесплатного горячего питания , обучающихся в 1-4 классах, обучающихся в первую смену.**

**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)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В_1	С	А	Са	Р	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
		<b>Итого:</b>		<b>58.00</b>	<b>25.15</b>	<b>23.28</b>	<b>83.79</b>	<b>645.28</b>	<b>0.19</b>	<b>3.36</b>	<b>0.12</b>	<b>207.46</b>	<b>424.18</b>	<b>57.63</b>	<b>2.77</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1.1</b>	<b>1.1</b>	<b>3.8</b>	<b>27.5</b>								
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
		<b>Итого:</b>		<b>58.00</b>	<b>18.12</b>	<b>24.11</b>	<b>83.98</b>	<b>625.39</b>	<b>0.13</b>	<b>16.03</b>	<b>0.16</b>	<b>91.60</b>	<b>166.60</b>	<b>98.55</b>	<b>3.19</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0.9</b>	<b>1.1</b>	<b>4.0</b>	<b>26.6</b>								





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
		<b>Итого:</b>		<b>58.00</b>	<b>21.63</b>	<b>19.36</b>	<b>67.78</b>	<b>531.88</b>	<b>0.20</b>	<b>10.10</b>	<b>0.08</b>	<b>114.24</b>	<b>230.72</b>	<b>76.36</b>	<b>3.54</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1.2</b>	<b>1.1</b>	<b>3.7</b>	<b>22.6</b>							
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
		<b>Итого:</b>		<b>58.00</b>	<b>23.01</b>	<b>24.95</b>	<b>66.72</b>	<b>583.47</b>	<b>0.14</b>	<b>10.33</b>	<b>0.10</b>	<b>220.00</b>	<b>326.99</b>	<b>53.09</b>	<b>4.72</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1.2</b>	<b>1.3</b>	<b>3.5</b>	<b>24.8</b>							
	<b>Итого в среднем за вторую неделю</b>				<b>22.42</b>	<b>21.22</b>	<b>77.51</b>	<b>25.14</b>							
	<b>Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю</b>				<b>1.1</b>	<b>1.1</b>	<b>3.8</b>								

**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 блюдах используется исключительно йодированная соль**