



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 с.Тарское»

Чаниева Т.М.

**ПРИМЕРНОЕ
10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «СОШ №2 с.Тарское»
на 2020-2021уч. год**

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 рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Цена	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В_1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
День 1	15	Сыр полутвердый	15	7,65	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15			
	Акту43/303	Плов с курицей	150	22,9	17,80	13,70	27,32	304,00	0,08	10,1	0,22	36,6	186,6	36	11,95			
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,74	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84			
		Хлеб пшеничный	40	0,06	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22			
		Хлеб ржаной	20	0,06	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9			
		Вафли	18	2,71	0,61	5,43	11,64	97,87	0,007	0,108	0,014	11,9	15,1	2,18	0,01			
		Итого:		36,12	24,96	24,00	71,01	600,10	0,15	13,11	0,31	198,90	332,90	63,47	14,07			
		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	40	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: 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	40	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	Коплета 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	40	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	40	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							

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	51,44	171,52	26,32
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4	42		30
	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
		Хлеб пшеничный	40	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022		4	13	2,8
		Хлеб ржаной	20	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04		6,6	38,8	11,4
		Итого:		58,00	21,63	19,36	67,78	531,88	0,20	10,10	114,24	230,72	76,36
		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	190	271,39	27,69
		Хлеб пшеничный	40	1,13	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04		6,6	38,8	11,4
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03	5	2,8	5
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10	16	11	9
		Итого:		58,00	23,01	24,95	66,72	583,47	0,14	10,33	220,00	326,99	53,09
		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