



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

Чаниева Т.М.

**ПРИМЕРНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся льготной категории  
5-11 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 5-11 классов, обучающихся в первую смену**

<b>День: понедельник-пятница</b>	
<b>Неделя: первая</b>	
<b>Сезон: осенне-зимний</b>	

№ п/п	Номер рецептур №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B <sub>1</sub>	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1 День 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Акт26/29	Плов с курицей	150	24,9	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	2,69	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	40	0,7	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	20	0,7	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
		<b>Итого:</b>		<b>31,70</b>	<b>21,48</b>	<b>19,58</b>	<b>71,01</b>	<b>546,40</b>	<b>0,15</b>	<b>13,01</b>	<b>0,23</b>	<b>66,90</b>	<b>257,90</b>	<b>58,22</b>	<b>13,92</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>27,5</b>							
2 день	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
		<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>							
3 День	309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой	80/150	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	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
	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
			<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>21,04</b>	<b>21,25</b>	<b>75,46</b>	<b>577,25</b>	<b>0,36</b>	<b>3,07</b>	<b>0,22</b>	<b>103,69</b>	<b>497,39</b>	<b>209,98</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>24,6</b>							
4 День	294/309	Коплета 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	60	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
	<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>23,88</b>	<b>22,48</b>	<b>81,55</b>	<b>624,04</b>	<b>0,35</b>	<b>13,56</b>	<b>133,28</b>	<b>228,07</b>	<b>58,40</b>	<b>6,16</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>26,6</b>						
<b>230</b>	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	51,44	171,52	26,32	0,91
<b>312</b>	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4	42		30	0,65
<b>376</b>	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
	<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>21,52</b>	<b>19,36</b>	<b>67,58</b>	<b>530,64</b>	<b>0,20</b>	<b>7,33</b>	<b>111,44</b>	<b>229,12</b>	<b>75,52</b>	<b>3,50</b>
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,7</b>	<b>22,6</b>						
	<b>Итого в среднем за первую неделю</b>			<b>21,94</b>	<b>22,10</b>	<b>78,47</b>	<b>25,6</b>						
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,07</b>	<b>1,08</b>	<b>3,84</b>							

День  
5

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26	0,03		5,00	2,80	5,00	0,80
		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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>25,74</b>	<b>21,42</b>	<b>79,43</b>	<b>613,46</b>	<b>0,35</b>	<b>1,51</b>	<b>100,91</b>	<b>529,87</b>	<b>198,23</b>	<b>8,07</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>		<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>	<b>26,1</b>							
День 7	309/268	Копченая говядина с макаронами отварными	80/150	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>18,68</b>	<b>19,73</b>	<b>82,12</b>	<b>580,77</b>	<b>0,36</b>	<b>10,30</b>	<b>94,89</b>	<b>429,99</b>	<b>213,34</b>	<b>7,11</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>		<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>	<b>24,7</b>							
День 8	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	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
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>23,05</b>	<b>20,64</b>	<b>91,50</b>	<b>643,96</b>	<b>0,38</b>	<b>13,62</b>	<b>218,64</b>	<b>454,16</b>	<b>193,10</b>	<b>7,85</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>		<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</b>	<b>27,4</b>							
День 9	230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	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	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
		<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>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>							