

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

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ п/п рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)					Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Цена	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В ₁		С	А	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
День 1	Акт26/2 9	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					
		Итого:		31,70	21,48	19,58	71,01	546,40	0,15	13,01	0,23	66,90	257,90	58,22	13,92					
		Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	3,8	27,5												
2	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						
день	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					
		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 3	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					
		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	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	60	1,62	2,10	0,23	13,96	66,31	0,033			6	19,5	4,2	0,33					

День	209	7,02	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,1	22	76,8	4,8	1			
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 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		
		Итого:		58,00	25,74	21,42	79,43	613,46	0,335	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	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными	80/150	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	279/302	Тертелли 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	
		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	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		
			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		
		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								