

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	Пищевая ценность (г')				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	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	5,40	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	132	75	5,25	0,15	
	304	Плов из курицы	1/250	38,69	16,00	17,78	26,76	304,18	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	0,65	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,70	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84	
		Хлеб пшеничный	40	1,50	1,40	0,15	9,31	44,19	0,02			4	13	2,8	0,22	
		Хлеб ржаной	40	1,50	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
	47	Салат из свежих огурцов и помидоров	1/60	6,04	0,44	3,60	1,41	39,80	0,01	2,81		9,91	23,75	5,31	0,34	
		печенье	1/26	2,93	1,82	2,13	19,80	105,65	0,06			12	39	8,4	0,66	
		Итого:		56,15	25,15	23,28	83,79	645,28	0,19	3,36	0,12	207,46	424,18	57,63	2,77	
День 2	14	Масло сливочное	10	3,90	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02	
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	1/200	4,81	3,10	4,30	8,70	85,90	0,18	4,66		34,14	70,48	28,64	1,64	
	243	Сосиска отварная «Кроха»	50	18,75	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	12,0	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65	
		Хлеб пшеничный	40	1,50	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22	
		Хлеб ржаной	40	1,50	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
	376	Чай с сахаром	200/15	1,70	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8	
	338	Банан	100/150	10,2	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10	0,02	8	28	42	0,6	
		Итого:		56,15	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		40	7,40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4,8	1	
День 6	209	Яйцо отварное													
	293/171	Курица, запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	37,52	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	176,23	5,61	
	376	Компот яблочный	200	3,80	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	3,00	0,34	
	45	Салат из свежей капусты	60	3,90	0,78	2,95	3,87	45,15	0,01	21,66		28,80	9,84	0,36	
		Хлеб пшеничный	40	1,50	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	40	1,50	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
		Итого:		56,15	25,74	21,42	79,43	613,46	0,35	1,51	100,91	529,87	198,23	8,07	
День 7	14	Масло сливочное	10	3,90	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4		0,02	
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	40,40	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	185,14	2,97	
	376	Чай с сахаром	200/15	1,70	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	40	1,50	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	40	1,50	1,54	0,28	7,54		0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	338	Яблоко	100	6,50	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		56,15	18,68	19,73	82,12	580,77	0,36	10,30	94,89	429,99	213,34	7,11	
День 8	15	Сыр полутвердый	15	5,40	3,48	4,42	0,00	53,70	0,005	0,105	0,078	75	5,25	0,15	
	279/302	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	43,8	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	158,81	3,54	
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	3,10	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	20	1,50	1,40	0,15	9,31	44,19	0,022			4	13	2,8	0,22
		Хлеб ржаной	40	1,50	1,54	0,28	7,54	38,84	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	338	королек	100	7,20	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		56,15	23,05	20,64	91,50	643,96	0,38	13,62	0,16	218,64	454,16	7,85	
		Соотношение 1:1:4		1,0	0,9	0,9	4,1	27,4							

