Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия-Алании, для организации бесплатного горячего питания обучающихся I- 4 классов, обучающихся в первую смену

День: понедельник-пятница

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/н	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		B1	C	A	Ca	P	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**
		Соотношение 1:1:4			1,1	1,1	**3,9**	**31,6**							
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 3	14	Масло сливочное'	10	3,90	0,05	7.25	0.08	65.77			0.04	2.4	3		0,02
	209	Яйцо отварное	40	7,40	5.08	4.60	0.28	62,84	0,03		0,1	22	76,8	4.8	1
	309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	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	1,50	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	1 1,4	**0.9**
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	1,61	0.13	0.02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5.84	0,84
		Итого:		**56,15**	**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**	M	**3,8**	**24,6**							
День 4	**410**	Ватрушка с творогом	75	11,0	7,15	6,48	21,14	171,48	0,08	0,04	0,034	50,8	92	21,6	0,9
	98	Суп картофельный с рисовой крупой	200/5	4,26	1,78	5,30	10,33	96,14	0,034	7,9		28,7	26,86	11,34	0,46
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	30,52	14,10	12.75	21,45	256,95	0.21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
		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	50	1,50	2,10	0,23	13,96	66,31	0,03			6	19,5	4,2	0,33
	338	Яблоко	100	6,4	0,40	0.40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		**56,15**	**23,88**	**22,48**	**81,55**	**624,04**	**0,35**	**13,56**	**0,08**	**133,28**	**228,07**	**58,40**	**6,16**
		Соотношение 1:1:4			**1,1**	1,1	**3,8**	**26,6**							
День 5	**14**	Масло сливочное	10	3,90	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	67	Винегрет овощной	60	2,54	0,96	6,09	4,40	76,25	0,26	5,77		18,74	25,96	11,71	0,49
	230	Рыба запеченная	80	38,0	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	9,00	3,21	5,86	30.65	188,18		5,4		42		30	0,65
	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	38,84	0,04			6.6	38,8	11.4	0,9
		Итого:		**56,15**	21,52	**19,36**	**67,58**	**530,64**	**0,20**	**7,33**	**0,08**	**111,44**	**229,12**	**75,52**	**3,50**
		Соотношение 1:1:4			**1,2**	M	**3,7**	**22,6**							
	Итого в среднем за первую неделю				**21,94**	**22,10**	**78,47**	**25,6**							
	Соотношение 1:1:4				**1,07**	**1,08**	**3,84**								

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 6	209	Яйцо отварное	40	7.40	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	37,52	17,30	16,21	32,50	345,09	0.258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Компот яблочный	200	3,80	0,42	0,18	29,80	122,50		0,43		5,20	5,80	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	16,67	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**	**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	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	361,39	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	1 1 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**	**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	5,40	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	43,8	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	200/15/4	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**	**193,10**	**7,85**
		Соотношение 1:1:4			1,0	**0,9**	**4,1**	27,4							

День 9	14	Масло сливочное	10	3,90	0,05	7.25	0,08	65,77			0.04	2,4	3		0,02
	230	Рыба запеченная	80	46,80	15,30	5.80	5,00	133,40	0,14	1.9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	9,00	3.21	5.86	30,65	188.18		5,4		42		30	0,65
	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	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	1 1.4	0,9
		Итого:		**56,15**	**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**							
День 10	14	Масло сливочное	10	3,90	0,05	7,25	0,08	65,77			0.04	2,4	3		0,02
	82	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной.	200/5	4,72	1,44	4,93	10,12	90,61	0.04	8.54		49,78	43,68	17.9	0,58
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	34,70	21,00	17.00	34,30	374,20	0,07	0,3	0.06	190	271,39	27.69	0,8
		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	10,2	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		**56,15**	**23,01**	**24,95**	**66,72**	**583,47**	**0,14**	**10,33**	**0,10**	**220,00**	**326,99**	**53,09**	**4,72**
		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**								