

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ДЗУАРИКАУ**



Утверждаю:
Директор школы
Газданова Р.К.
_____ 2021г.

Примерное 10 – дневное меню для организации горячего
бесплатного питания обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ СОШ с.Дзуарикау в 2020 – 2021 учебном году

Единое 10-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная иОсетия-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 рецепту ры №	Наименование блюда	Масса порци и, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В_1	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	9,99	3,48	4,42	0,00	53,70	0,00 5	0,10 5	0,07 8	132	75	5,25	0,15
	Акт43/3 03	Плов с курицей	100/15 0	38,69	17,99	12,98	40,10	349,18	0,12	0,35	0,03	45,1 6	277, 88	30,1 6	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	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,02 2			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
		Вафли	18	3,5	0,61	5,43	11,64	97,87	0,00 7	0,10 8	0,01 4	11,9	15,1	2,18	0,01
		Итого:		58,00	25,15	23,28	83,79	645,28	0,19	3,36	0,12	207, 46	424, 18	57,6 3	2,77
		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	0,02 5	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	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,02 2			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	100/15 0	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	16,0 3	0,16	91,6 0	166, 60	98,5 5	3,19
		Соотношение 1:1:4			0,9	1,1	4,0	26,6							
День 3	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0,04	2,4	3		0,02
	209	Яйцо отварное	40	7,02	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	0,07 5	60,8 9	361, 39	185, 14	2,97
		Хлеб пшеничный	20	1,08	1,40	0,15	9,31	44,19	0,02 2			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	410	Ватрушка с творогом	75	12,39	7,15	6,48	21,14	171,48	0,08	0,04	0,03 4	50,8	92	21,6	0,9
	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	0,04 3	52,6 8	101, 17	17,7 6	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	30	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
		Итого:		58,00	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	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	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
	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	20	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	21,52	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	1,1	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	7,02	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	80/15 0/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,0 8	0, 1 1	63,1 1	395, 47	176, 23	5,61
	376	Чай смородиново-яблочный	200	10,2 7	0,42	0,18	29,80	122,50		0,4 3		5,20	5,80	3,00	0,34
		Хлеб пшеничный	20	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:		58,0 0	25,74	21,42	79,43	613,46	0,35	1,5 1	0, 2 1	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, 0 4	2,4	3		0,02
	309/268	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/15 0/5	43,0 9	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,2 7	0, 0 7 5	60,8 9	361, 39	185, 14	2,97
	376	Чай с сахаром	200/1 5	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,0 3		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	20	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:		58,0 0	18,68	19,73	82,12	580,77	0,36	10, 30	0, 1 2	94,8 9	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	0,1 05	0, 0 7	132	75	5,25	0,15

										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	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	20	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	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
	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	20	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							
День 10	14	Масло сливочное	10	5,82	0,05	7,25	0,08	65,77			0, 0 4	2,4	3		0,02
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/2 0	44,1 7	21,00	17,00	34,30	374,20	0,07	0,3	0, 0 6	190	271, 39	27,6 9	0,8
		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	200/1 5	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,0 3		5	2,8	5	0,8
	338	Яблоко	100	4,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		58,0 0	23,01	24,95	66,72	583,47	0,14	10, 33	0, 1 0	220, 00	326, 99	53,0 9	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								

Примечание : Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены в меню по весу нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль