

СОГЛАСОВАНО

Директор

Тамара

"01"



УТВЕРЖДЕНО

ДЖАНСУЗЯН
Эдуард
Богосович
ИП Джансузьян Э.Б.

2021 г.

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

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	14	Масло сливочное	10	8,00	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт/304	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	100/60/180	51,50	15,34	14,99	25,11	296,71
	388	Напиток из шиповника	200	10,50	0,68	0,26	20,76	88,10
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:			72,00	18,91	22,90	62,47
		Соотношение 1:1:4						
День 2	15	Сыр полутвердый	20	12,00	4,64	3,93	0,00	53,93
	182	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	250/15/10	24,00	8,40	11,08	42,30	302,52
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	382	Какао с молоком	200	14,00	3,80	3,90	25,80	153,50
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	19,95	80,83
338	Яблоко	100	13,00	0,8	5,5	4,1	67,1	
	Итого:			72,00	20,68	24,84	108,67	738,12
		Соотношение 1:1:4						
День 3	15	Сыр полутвердый	20	12,00	4,64	3,93	0,00	53,93
	105	Котлета куриная с соусом красным основным и макаронами отварными	80/60/180	47,00	14,10	12,75	21,45	256,95
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	18,95	76,87
	Итого:			72,00	21,91	17,13	69,12	518,29
		Соотношение 1:4:4						
День 4	410	Ватрушка с творогом	75	16,00	8,26	7,24	27,20	207,00
	171	Тефтели домашние с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/180	45,03	13,14	8,66	35,28	271,62
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
	376	Чай смородиново-яблочный	200	8,97	0,42	0,18	29,80	122,50
		Итого:			72,00	24,66	16,48	108,80

		Соотношение 1:1:4						
День	15	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47
5	128	Котлета рыбная в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/180	50,50	13,87	16,70	35,23	346,70
	388	Напиток из шиповника	200	10,50	0,68	0,26	20,76	88,10
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		72,00	20,87	20,31	72,51	556,31
		Соотношение 1:1:4						

Итого в среднем за первую неделю			72,00	21,55	19,60	91,82	629,89	
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю				1,02	1,04	4		
День: понедельник-пятница								
Неделя: вторая								
Сезон: осенне-зимний								
Возрастная категория: 12-18 лет								
День 6	15	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47
		Пельмени со сметаной	180/15	47,00	12,23	15,6	19,1	328,01
	382	Какао с молоком	200	14,00	3,30	3,90	25,80	153,50
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		72,00	22,35	22,85	61,42	603,02
		Соотношение 1:1:4						
День 7	14	Масло сливочное	10	8,00	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	100/60/180	58,00	18,68	11,89	35,12	322,21
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,00				
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		72,00	21,70	19,56	63,92	518,52
	Соотношение 1:1:4							
День 8	209	Яйцо вареное с икрой кабачковой	1 шт./60	18,50	5,80	7,42	4,90	109,58
	182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	250/15/10	21,30	5,60	10,20	42,80	285,40
		Йогурт питьевой	1 шт	30,20	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		72,00	20,39	20,27	73,07	556,27
	Соотношение 1:1:4							
День 9	14	Масло сливочное	12	10,00	0,06	7,50	0,10	68,14
	128	Котлета рыбная в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/180	49,00	13,87	16,70	35,23	346,70
	377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	4,00	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,00	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,00	1,32	0,24	6,68	34,16
		Зефир	25	7,00	0,20	0,03	18,95	76,87
		Итого:		72,00	17,10	24,65	83,00	622,25
	Соотношение 1:1:4							
День 10	15	Сыр полутвердый	15	9,00	3,48	2,95	0,00	40,47
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	59,50	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	1,50	2,28	0,24	14,76	70,32
	376	Чай с сахаром	200/15	2,00	0,07	0,02	15,00	60,46
		Итого:		72,00	26,83	20,21	64,06	545,45
	Соотношение 1:1:4							
Итого в среднем за вторую неделю			72,00	22,40	20,92	74,55	576,06	
Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю				1,1	1,06	3,8		
обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах								