



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ ООШ №2 с. Камбилеевское

Качмазова О.А.  
2021 г.

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 и вторую смену.							
Сезон: осенне-зимний							
Возрастная категория: 7 - 11 лет							
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (НЕ МЕНЕЕ)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	<b>Завтрак</b>						
	Акт/304М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным	90/60/150	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>	<b>448,93</b>
День 2	<b>Завтрак</b>						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182М 00000	Гуляш Гречка отварная	150/90/5	25,82	11,62	36,5	315,5
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382М	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир,)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	<b>Итого:</b>		<b>19,61</b>	<b>14,57</b>	<b>94,82</b>	<b>588,89</b>	
День 3	<b>Завтрак</b>						
	223М	Ватрушка с творогом с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376М 00000	Чай с сахаром Плов	180/12 90/150	0,07 20,92	0,02 14,1	12,00 33,8	48,46 332,1
		<b>Итого:</b>		<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
День 4	<b>Завтрак</b>						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69

		макаронами отварными					
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	473K	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,00	12,49	50,52
		<b>Итого:</b>		<b>17,80</b>	<b>22,04</b>	<b>82,95</b>	<b>601,40</b>
День 5	<b>Завтрак</b>						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234M /128M	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>20,72</b>	<b>20,47</b>	<b>73,75</b>	<b>562,11</b>
День 6	<b>Завтрак</b>						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280M /171M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	379M	Какао с молоком	180	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>19,09</b>	<b>92,60</b>	<b>646,93</b>
День 7	<b>Завтрак</b>						
	213M	Гуляш Макароны отварные	90/150/5	23,6	11,2	32,1	312
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>24,00</b>	<b>33,53</b>	<b>78,28</b>	<b>710,89</b>
День 8	<b>Завтрак</b>						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /171M	Котлеты говяжьи с томатным соусе с пюре картофельным	90/40/150	12,85	6,99	20,93	198,03
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
		<b>Итого:</b>		<b>16,27</b>	<b>14,96</b>	<b>60,03</b>	<b>439,84</b>

День 9	Завтрак						
	219M	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
	000000	Рагу из куриного филе с макаронами	90/150/5	3,6	3,2	25,6	139
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		<b>Итого:</b>		<b>31,56</b>	<b>27,48</b>	<b>94,61</b>	<b>752,04</b>
День 10	Завтрак						
	223M	Ватрушка с творогом с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
	00000	Плов	90/150	20,92	14,1	33,8	332,1
		<b>Итого:</b>		<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
<b>Итого завтраки в среднем за 10 дней</b>				<b>21,53</b>	<b>19,62</b>	<b>80,40</b>	<b>584,33</b>
<b>Итого обеды в среднем за 10 дней</b>				<b>24,62</b>	<b>24,74</b>	<b>107,48</b>	<b>751,03</b>
<b>Норма СанПиН по химсоставу</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>Выполнение норм по химсоставу (завтрак и обед, всего. Норма 50-60%)</b>				<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>	<b>57%</b>
		<b>Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)</b>		<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>
		<b>Обед (норма 30-35%, допускается превышение по белкам)</b>		<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>32%</b>
<b>Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль.</b>							

День 9	Завтрак						
	219M	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/40	21,00	17,00	34,30	374,20
	000000	Рагу из куриного филе с макаронами	90/150/5	3,6	3,2	25,6	139
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
		<b>Итого:</b>		<b>31,56</b>	<b>27,48</b>	<b>94,61</b>	<b>752,04</b>
День 10	Завтрак						
	223M	Ватрушка с творогом с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
	00000	Плов	90/150	20,92	14,1	33,8	332,1
		<b>Итого:</b>		<b>29,50</b>	<b>19,51</b>	<b>69,91</b>	<b>573,23</b>
<b>Итого завтраки в среднем за 10 дней</b>				<b>21,53</b>	<b>19,62</b>	<b>80,40</b>	<b>584,33</b>
<b>Итого обеды в среднем за 10 дней</b>				<b>24,62</b>	<b>24,74</b>	<b>107,48</b>	<b>751,03</b>
<b>Норма СанПиН по химсоставу</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>Выполнение норм по химсоставу (завтрак и обед, всего. Норма 50-60%)</b>				<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>	<b>57%</b>
		<b>Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)</b>		<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>
		<b>Обед (норма 30-35%, допускается превышение по белкам)</b>		<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>32%</b>