

На сайт



УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ СОШ №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 5-9 классов, обучающихся в первую и вторую смену.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 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	Завтрак						
	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
		Итого:		19,26	10,57	69,19	448,93
День 2	Завтрак						
	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
	Итого:		19,61	14,57	94,82	588,89	
День 3	Завтрак						
	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
		Итого:		29,50	19,51	69,91	573,23
День 4	Завтрак						
	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
		Итого:		17,80	22,04	82,95	601,40
День 5	Завтрак						
	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
		Итого:		20,72	20,47	73,75	562,11
День 6	Завтрак						
	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
		Итого:		26,18	19,09	92,60	646,93
День 7	Завтрак						
	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
		Итого:		24,00	33,53	78,28	710,89
День 8	Завтрак						
	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
		Итого:		16,27	14,96	60,03	439,84

День 9	Завтрак						
	219М	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
	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
	Итого:			31,56	27,48	94,61	752,04
День 10	Завтрак						
	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	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
	Итого:			29,50	19,51	69,91	573,23
Итого завтраки в среднем за 10 дней				21,53	19,62	80,40	584,33
Итого обеды в среднем за 10 дней				24,62	24,74	107,48	751,03
Норма СанПиН по химсоставу				77	79	335	2350
Выполнение норм по химсоставу (завтрак и обед, всего. Норма 50-60%)				60%	56%	56%	57%
		Завтрак (норма 20-25%, допускается превышение по белкам)		28%	25%	24%	25%
		Обед (норма 30-35%, допускается превышение по белкам)		32%	31%	32%	32%
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль.							