

УТВЕРЖДЕНО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ардон Ардонского
района Северная Осетия-Алания

Бедоева Л.Ц. _____

_____ 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 смену								
День: понедельник-пятница								
Неделя: первая								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	Номер рецептур ы №	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	4,95	0,08	7,25	0,13	66,09
	294	Биточки из индейки	90	38,60	9,29	8,81	7,06	144,69
	143	Рагу овощное	150	8,21	2,89	5,38	17,94	131,74
	388	напиток из шиповника 180/10	180	5,31	0,48	0,20	16,74	70,68
		хлеб пшеничный	40	2,33	3,04	0,40	19,32	93,04
	338	Яблоко	100	7,50	0,40	0,40	9,80	44,40
		Йогурт "Растишка" питьевой	90	33,00	2,53	1,44	12,60	73,44
День 2	15	Сыр полутвердый	15	9,82	3,90	3,92	0,00	50,88
	209	Яйцо вареное	40	6,97	5,08	4,60	0,28	62,84
	173	Каша пшеничная молочная	160	10,66	5,84	5,81	31,75	202,65
	382	Какао на молоке 180/10	180	9,85	3,37	2,85	14,71	97,97
	382	хлеб пшеничный	40	2,33	3,04	0,40	19,32	93,04
	338	апельсин	100	10,73	0,80	0,20	7,50	35,00
День 3	14	Масло сливочное	10	4,95	0,08	7,25	0,13	66,09
	268	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным 90/30	120	47,92	9,43	10,64	8,53	167,60
	202	Макаронны отварные	150	2,37	6,20	4,58	42,30	235,22
	378	чай с молоком 180/10	180	4,58	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	2,33	3,04	0,40	19,32	94,00
	338	Яблоко	100	7,5	0,40	0,40	9,80	44,40
День 4	223	Запеканка из творога с ягодным соусом 150/40	190	58,60	19,89	12,14	34,64	327,38
	379	напиток кофейный на молоке 180/10	180	9,90	2,74	2,26	18,60	105,70
		Хлеб пшеничный	30	1,75	2,37	0,30	14,49	70,50
		булочка с кунжутом	50	6,00	4,90	2,26	29,09	156,30
	338	апельсин	100	10,73	0,80	0,20	7,50	35,00
День 5	15	Сыр полутвердый	15	9,82	3,90	3,92	0,00	50,88
	232	хек запеченный с соусом томатным 90/30	120	38,82	12,09	5,61	8,46	132,69
	128	картофельное пюре	150	11,20	3,07	4,71	22,03	142,79
	377	чай с сахаром и лимоном 180/10	180	2,62	0,05	0,01	10,16	40,93
		хлеб пшеничный	40	2,33	3,04	0,40	19,32	93,04
	338	Яблоко	100	7,50	0,40	0,40	9,80	47,00
День: понедельник-пятница								

Неделя: вторая								
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 7 - 11 лет								
День 6	15291	Плов с курицей	240	43,33	19,11	19,56	40,69	415,24
	388	Напиток из шиповника 180/10	180	5,34	0,48	0,20	16,57	79,66
		Хлеб пшеничный	40	2,33	3,04	0,40	19,32	93,04
	338	апельсин	100	10,73	0,80	0,20	7,50	38,00
День 7	15	Сыр полутвердый	15	9,82	3,90	3,92	0,00	50,88
	209	яйцо вареное	40	6,97	5,08	4,60	0,28	62,80
	174	каша рисовая молочная	160	10,28	4,00	5,70	30,66	189,94
	382	Какао на молоке 180/10	180	9,85	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	2,33	3,04	0,40	19,32	93,04
	338	апельсин	100	10,73	0,80	0,20	7,50	38,00
День 8	14	Масло сливочное	10	4,95	0,08	7,25	0,13	66,09
	268	Котлеты из говядины с соусом томатным 90/30	120	47,82	9,89	10,64	8,53	252,37
	171	каша гречневая рассыпчатая	150	4,36	4,35	6,32	29,69	193,04
	378	чай с молоком 180/10	180	4,58	1,45	1,25	12,38	66,57
		хлеб пшеничный	40	2,33	3,16	0,40	19,32	93,52
	338	апельсин	100	10,73	0,80	0,20	7,50	38,00
День 9	223	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным 150/50	200	58,60	20,95	18,33	42,87	420,25
	379	напиток кофейный на молоке 180/10	180	9,90	2,74	2,26	18,60	105,70
		хлеб пшеничный	40	1,75	2,37	0,30	14,49	70,14
		булочка с кунжутом	50	6,00	4,90	2,26	29,09	156,30
	338	Яблоко	100	7,50	0,40	0,40	9,80	47,00
День 10	15	Сыр полутвердый	15	9,82	3,90	3,92	0,00	50,88
	232	хек запеченный	90	38,82	12,09	2,56	3,38	84,92
	128	картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	11,28	3,07	8,32	32,19	185,98
	377	чай с сахаром и лимоном 180/10	180	2,62	0,05	0,01	10,16	40,93
		хлеб пшеничный	40	2,33	3,16	0,40	19,32	93,52
	338	апельсин	100	10,73	0,80	0,20	7,50	38,00

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех