|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | УТВЕРЖДЕНОВременно исполняющий обязанности Министра образования и науки Республики Северная Осетия-Алания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алибекова Э.М."\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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** | **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** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **Акт № 105** | Салат морковный | 60 | 0,74 | 3,45 | 7,07 | 62,29 |
| **88М** | Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной | 200/5 | 1,59 | 4,05 | 13,62 | 97,29 |
| **234М /128М** | Биточки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным | 90/40/150 | 13,87 | 16,70 | 39,23 | 362,70 |
| **349М** | Компот из сухофруктов | 180/12 | 0,62 | 0,09 | 3,21 | 16,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
|  | **Итого:** |  | **21,18** | **24,85** | **89,49** | **666,33** |
| **День 2** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **15М** | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 2,95 | 0,00 | 40,47 |
| **182М** | Каша гречневая молочная с маслом и сахаром | 150/5/5 | 8,77 | 7,35 | 25,25 | 202,23 |
|  | 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, мармелад, пастила) | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 64,70 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
|  | **Итого:** |  | **19,61** | **14,57** | **94,82** | **588,89** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **20М** | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,50 | 3,61 | 2,74 | 45,45 |
| **98М** | Суп крестьянский с рисом со сметаной на говяжьем бульоне | 200/5 | 4,17 | 6,38 | 11,72 | 120,98 |
| **280М /105М** | Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными | 90/40/150 | 14,14 | 14,09 | 42,08 | 351,69 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| **342М** | Компот из ягод | 180 | 0,56 | 0,08 | 2,89 | 14,53 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
|  | **Итого:** |  | **24,13** | **25,12** | **95,59** | **704,97** |
| **День 3** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **223М** | Запеканка творожная 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 |
|  | Йогурт | 90 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 80,25 |
|  | **Итого:** |  | **29,50** | **19,51** | **69,91** | **573,23** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **75М** | Икра свекольная | 60 | 1,66 | 4,50 | 7,01 | 75,18 |
| **102М** | Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне | 200 | 6,77 | 5,35 | 15,80 | 138,41 |
| **Акт /171М** | Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и рисом отварным | 90/40/150 | 15,34 | 9,51 | 25,11 | 247,39 |
| **342М** | Компот из свежих фруктов | 180/12 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
|  | **Итого:** |  | **29,79** | **20,58** | **123,16** | **797,00** |
| **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 макаронами отварными | 90/60/150 | 14,14 | 14,09 | 42,08 | 351,69 |
|  | Булочка (с кунжутом, маком или орехами) | 50 | 3,08 | 0,40 | 18,00 | 87,92 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| **473К** | Напиток витаминный | 180/12 | 0,13 | 0,00 | 12,49 | 50,52 |
|  | **Итого:** |  | **17,80** | **22,04** | **82,95** | **601,40** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **24М** | Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком | 60 | 0,38 | 1,76 | 1,46 | 23,20 |
| **82М** | Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной | 200/5 | 1,49 | 3,40 | 10,13 | 77,08 |
| **Акт /171М** | Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой | 90/40/150 | 13,14 | 14,36 | 35,28 | 322,92 |
| **342М** | Компот из ягод | 180 | 0,56 | 0,08 | 2,89 | 14,53 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
|  | **Итого:** |  | **19,93** | **20,16** | **76,12** | **565,65** |
| **День 5** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **15М** | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 2,95 | 0,00 | 40,47 |
| **234М /128М** | Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным | 90/40/150 | 13,87 | 16,70 | 35,23 | 346,70 |
| **377М** | 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 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
|  | **Итого:** |  | **20,72** | **20,47** | **73,75** | **562,11** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **48М** | Салат витаминный /1 вариант/ | 60 | 0,95 | 3,64 | 2,86 | 48,00 |
| **102М** | Суп картофельный с горохом и зеленью на говяжьем бульоне | 200 | 6,84 | 6,24 | 34,20 | 220,32 |
| **295М /171М** | Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным | 90/150/5 | 14,84 | 18,58 | 61,05 | 470,78 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
| **349М** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,62 | 0,09 | 3,21 | 16,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
|  | **Итого:** |  | **29,11** | **29,61** | **148,68** | **977,65** |
| **День 6** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **15М** | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 2,95 | 0,00 | 40,47 |
| **280М /171М** | Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой | 90/60/150 | 15,85 | 12,65 | 46,39 | 362,81 |
| **379М** | Напиток кофейный 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 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
|  | **Итого:** |  | **26,18** | **19,09** | **92,60** | **646,93** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **Акт** | Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови. | 60 | 0,90 | 6,20 | 5,16 | 80,04 |
| **88М** | Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной | 200/5 | 1,59 | 4,05 | 13,62 | 97,29 |
| **295М/ 354М /171М** | Котлета говяжья с соусом сметанным с рисом отварным  | 90/40/150 | 15,40 | 20,58 | 63,39 | 500,38 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | 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 |
| **342М** | Компот из ягод | 180 | 0,56 | 0,08 | 2,89 | 14,53 |
|  | **Итого:** |  | **23,21** | **31,87** | **121,22** | **864,56** |
| **День 7** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **14М** | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |
| **Акт /105М** | Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными | 90/60/150 | 18,68 | 11,89 | 35,12 | 322,21 |
| **Акт** | Чай фруктовый или ягодный (смородиново-яблочный и др.) | 200 | 0,42 | 0,18 | 26,80 | 110,50 |
|  | 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:** |  | **22,39** | **20,12** | **88,32** | **623,92** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **45М** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,96 | 3,06 | 5,64 | 53,94 |
| **98М** | Суп крестьянский с рисом со сметаной  | 200/5 | 1,78 | 5,30 | 10,33 | 96,14 |
| **234М /128М** | Котлеты рыбные в томатном соусе с пюре картофельным | 90/40/150 | 13,87 | 16,70 | 39,23 | 362,70 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
| **342М** | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 |
|  | **Итого:** |  | **22,63** | **26,28** | **130,44** | **848,80** |
| **День 8** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **213М** | Омлет с картофелем | 150 | 10,65 | 27,03 | 15,82 | 349,15 |
| **382М** | 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 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
|  | **Итого:** |  | **24,00** | **33,53** | **78,28** | **710,89** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **20М** | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,50 | 3,61 | 2,74 | 45,45 |
| **103М** | Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне и зеленью  | 200 | 4,42 | 4,16 | 16,87 | 122,60 |
| **280М /171М** | Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе | 90/40/150 | 13,05 | 14,69 | 25,46 | 286,25 |
| **349М** | Компот из сухофруктов | 180 | 0,62 | 0,09 | 3,21 | 16,13 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
|  | **Итого:** |  | **23,35** | **23,85** | **96,56** | **694,29** |
| **День 9** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **14М** | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |
| **Акт /171М** | Котлеты рыбные с томатным соусе с рисом отварным | 90/40/150 | 12,85 | 6,99 | 20,93 | 198,03 |
| **377М** | 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 |
| **338М** | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
|  | **Итого:** |   | **16,27** | **14,96** | **60,03** | **439,84** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **Акт** | Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови. | 60 | 0,90 | 6,20 | 5,16 | 80,04 |
| **82М** | Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной | 200/5 | 1,49 | 3,40 | 10,13 | 77,08 |
| **Акт/318М** | Тефтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным | 90/40/150 | 12,65 | 11,04 | 24,65 | 248,56 |
| **342М** | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
|  | **Итого:** |  | **19,56** | **21,36** | **94,18** | **647,20** |
| **День 10** | **Завтрак** |   |   |   |   |   |
| **15М** | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 2,95 | 0,00 | 40,47 |
| **219М** | Сырники из творога с молоком сгущенным | 150/40 | 21,00 | 17,00 | 34,30 | 374,20 |
|  | Булочка (с кунжутом, маком или орехами) | 50 | 3,50 | 4,00 | 26,50 | 156,00 |
| **382М** | Какао с молоком | 180/12 | 3,42 | 3,51 | 17,85 | 116,67 |
|  | Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила) | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 64,70 |
|  | **Итого:** |  | **31,56** | **27,48** | **94,61** | **752,04** |
| **Обед** |   |   |   |   |   |
| **50М** | Салат из свеклы отварной с сыром и чесноком | 60 | 2,81 | 5,63 | 4,32 | 79,19 |
| **102М** | Суп картофельный с фасолью и зеленью на курином бульоне | 200 | 6,77 | 5,35 | 15,80 | 138,41 |
| **Акт/202М** | Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными | 90/40/150 | 18,68 | 11,89 | 35,12 | 322,21 |
| **482К** | Напиток из шиповника | 180/12 | 0,68 | 0,26 | 17,76 | 76,10 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 |
|  | **Итого:** |  | **33,30** | **23,69** | **99,36** | **743,83** |
| **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 йодированнаая соль.** |