

УТВЕРЖДЕНО
Временно исполняющий обязанности Министра
образования и науки
Республики Северная Осетия-Алания

Алибекова Э.М.
Алибекова Э.М.
"09" сентября 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, | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| | банан и др.) | | | | | | |
| | 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 | |
| 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 | |
| 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 | | | | | | |
| | 24M | Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком | 60 | 0,38 | 1,76 | 1,46 | 23,20 |
| | 82M | Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной | 200/5 | 1,49 | 3,40 | 10,13 | 77,08 |
| | Акт /171M | Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой | 90/40/150 | 13,14 | 14,36 | 35,28 | 322,92 |
| | 342M | 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 |
| | 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 |
| | Обед | | | | | | |
| День 5 | 48M | Салат витаминный /1 вариант/ | 60 | 0,95 | 3,64 | 2,86 | 48,00 |
| | 102M | Суп картофельный с горохом и зеленью на говяжьем бульоне | 200 | 6,84 | 6,24 | 34,20 | 220,32 |
| | 295M /171M | Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным | 90/150/5 | 14,84 | 18,58 | 61,05 | 470,78 |
| | 338M | Фрукт (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 |
| | 349M | 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 |
| | | Завтрак | | | | | |
| День 6 | 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 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

День
7

День
8

| | | | | | | | |
|----------------|-------------------|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | 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 зеленым | 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 |
| | Завтрак | | | | | | |
| | 14М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |
| | Акт /171М | Котлеты рыбные с томатным соусом 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 | | | | | | |
| День 9 | 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 |
| | Завтрак | | | | | | |
| День 10 | 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. В блюдах используется исключительно йодированная соль. | | | | | | |