

УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное десятидневное меню**  
**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**«Основная общеобразовательная школа с. Сунжа»**  
**МО Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания**

2021 г.



День 3	75	Икра свекольная	60	6,96	1,66	4,50	7,01	75,18	0,015	1		18	36,55	8,28	5
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	4,81	3,10	4,30	8,70	85,90	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
	309/268	Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	39,34	12,84	8,95	43,05	304,11	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	342	Компот из свежих яблок	200	3,65	0,16	0,00	23,40	94,24	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>23,10</b>	<b>23,50</b>	<b>103,82</b>	<b>719,18</b>	<b>0,54</b>	<b>8,83</b>	<b>0,08</b>	<b>139,21</b>	<b>511,82</b>	<b>235,42</b>	<b>9,22</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</b>	<b>30,6</b>							
День 4	48	Салат витаминный /1 вариант/	60	4,99	0,95	3,64	2,86	48,00	0,025	16,2		21,94	18,45	10,03	0,34
	98	Суп крестьянский с крупой рисовой и сметаной	200/5	6,26	1,78	5,30	10,33	96,14	0,034	7,9		28,7	26,86	11,34	0,46
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	14,10	12,75	21,45	256,95	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
	349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,44	0,00	29,59	120,12	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,69
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		Зефир	25	6,58	0,20	0,03	19,57	79,31				6,25		1,5	0,35
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>22,39</b>	<b>22,56</b>	<b>102,46</b>	<b>702,40</b>	<b>0,35</b>	<b>25,54</b>	<b>0,04</b>	<b>154,05</b>	<b>211,92</b>	<b>66,49</b>	<b>4,39</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,2</b>	<b>29,9</b>							

День 5	67	Винегрет овощной	60	2,54	0,96	6,09	4,40	76,25	0,026	5,77		18,74	25,96	11,71	0,49
	112	Суп картофельный с клецками, сметаной и зеленью	200	2,87	3,20	5,23	17,30	129,07	0,04	0,76		21,84	29,42	12,18	0,58
	230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,8		7,8	4,4	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>27,72</b>	<b>23,84</b>	<b>94,21</b>	<b>702,28</b>	<b>0,27</b>	<b>16,63</b>	<b>0,04</b>	<b>153,82</b>	<b>270,30</b>	<b>94,45</b>	<b>4,13</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>	<b>29,9</b>							
	<b>Итого в среднем за первую неделю</b>			<b>24,42</b>	<b>24,73</b>	<b>102,05</b>	<b>31%</b>								
	<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,97</b>	<b>0,98</b>	<b>4,05</b>									

День: понедельник-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 6	47	Салат из квашеной капусты	60	6,11	1,02	5,20	5,07	71,16	0,010	11,88		31,34	20,37	9,60	0,40
	102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	5,21	4,20	5,30	14,90	124,10	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
	293/17 1	Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	38,5	17,30	16,21	32,50	345,09	0,258	1,08	0,11	63,11	395,47	176,23	5,61
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		Печенье	26	2,93	1,82	2,13	19,80	105,65	0,066			12	39	8,4	0,66
		<b>Итого:</b>		<b>57,88</b>	<b>29,28</b>	<b>29,70</b>	<b>108,93</b>	<b>820,14</b>							
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>	<b>34,9</b>							

День 7		Икра кабачковая	60	0,90	4,82	4,34	64,34	0,03	9,24		25,60		18,80	0,78	
	82	Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной	200/5	4,72	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	8,54		49,78	43,68	17,9	0,58
	309/26 8	Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	43,09	15,27	11,63	40,39	327,31	0,27	0,27	0,075	60,89	361,39	185,14	2,97
	342	Компот из свежих яблок	200	3,65	0,16	0,00	23,40	94,24	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>22,69</b>	<b>22,22</b>	<b>99,91</b>	<b>690,38</b>	<b>0,42</b>	<b>18,95</b>	<b>0,08</b>	<b>162,45</b>	<b>448,47</b>	<b>235,38</b>	<b>5,94</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</b>	<b>29,4</b>							
День 8	45	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,78	2,95	3,87	45,15	0,01	21,66		28,80	16,67	9,84	0,36
	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200/5	8,99	2,05	5,60	13,14	111,16	0,07	6,70		23,32	45,38	19,34	0,74
	279/30 2	Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/60/150	33,6	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
	345	Компот из смородины	200	9,12	0,40	0,08	25,60	104,72	0,01	27,60		23,70	18,40	19,42	0,71
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>24,25</b>	<b>24,84</b>	<b>105,10</b>	<b>740,96</b>	<b>0,44</b>	<b>56,67</b>	<b>0,08</b>	<b>140,06</b>	<b>431,41</b>	<b>215,81</b>	<b>6,01</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4,1</b>	<b>31,5</b>							

День 9	акт105	Салат морковный	60	2,78	0,80	4,50	4,20	60,50	0,03	2,85		15,40	31,46	21,70	0,40
	112	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	2,63	2,10	6,59	17,30	136,91	0,04	0,76		21,84	29,42	12,18	0,58
	230	Рыба запеченная	80	30,41	15,30	5,80	5,00	133,40	0,14	1,9	0,039	51,44	171,52	26,32	0,91
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	15,33	3,21	5,86	30,65	188,18		5,4		42		30	0,65
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,61	0,13	0,02	15,20	61,50		2,80		7,80	4,40	5,84	0,84
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		<b>Итого:</b>		<b>58,00</b>	<b>26,46</b>	<b>25,61</b>	<b>102,50</b>	<b>746,33</b>	<b>0,28</b>	<b>13,71</b>	<b>0,04</b>	<b>150,48</b>	<b>275,80</b>	<b>104,44</b>	<b>4,04</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>31,8</b>							
День 10	20	Салат из свежих огурцов	60	6,08	0,44	3,60	1,41	39,80	0,017	2,81		9,91	23,75	5,31	0,34
	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	4,81	3,10	4,30	8,70	85,90	0,18	4,66		34,14	70,48	28,46	1,64
	294/309	Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным	80/150/5	33,47	14,10	12,75	21,45	256,95	0,21	0,72	0,043	52,68	101,17	17,76	1,89
	342	Компот из свежих яблок	200	3,65	0,16	0,00	23,40	94,24	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66
		Зефир	25	6,58	0,20	0,03	19,57	79,31				6,25	5	1,5	0,35
		<b>Итого:</b>		<b>57,83</b>	<b>22,92</b>	<b>21,52</b>	<b>96,19</b>	<b>670,08</b>	<b>0,49</b>	<b>9,09</b>	<b>0,04</b>	<b>129,16</b>	<b>241,80</b>	<b>66,57</b>	<b>5,83</b>
		<b>Соотношение 1:1:4</b>			<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>4,1</b>	<b>28,5</b>							
	<b>Итого в среднем за вторую неделю</b>			<b>25,12</b>	<b>24,78</b>	<b>102,53</b>	<b>31%</b>								
	<b>Соотношение 1:1:4 в среднем за неделю</b>			<b>0,99</b>	<b>0,98</b>	<b>4,04</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