

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Северная Осетия - Алания

ТИБИЛОВ А.Г.

24 августа 2020 г.



СОГЛАСОВАНО:

Министр образования и науки Республики
Северная Осетия - Алания

БАШАРИНА Л.В.

24 августа 2020 г.



Единое 15-дневное меню для государственных и
муниципальных общеобразовательных организаций
Республики Северная Осетия – Алания, для организации
бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов

г.Владикавказ
2020 г.

Единое 15-дневное меню для государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Северная Осетия – Алания, для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов

№ п/п	Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, калл
День 1	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	250/10	5	4,5	8,1	90,1
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,41	39,84
	Куриное филе в белом соусе с овощами	100	15,62	8,09	2,40	144,89
	Каша пшеничная	150	3,45	4,77	38,85	212,13
	Сок натуральный 1/200	200	1	0	30	54,8
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Итого:		27,22	21,5	89,63	598,7
День 2	Суп картофельный с клецками	250	5	6,8	32,2	180
	Салат витаминный /2 варианта/	60	1,27	3,67	5,30	59,31
	Сосиска отварная	50	11,10	12,76	3,20	172,04
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,21	4,86	21,65	143,18
	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80
	Итого:		23,96	28,73	96,28	709,53
	Суп картофельный с горохом	250	8,2	3,5	19,1	59,8
	Икра свекольная	60	1,66	0,07	12,01	55,31

День 3	Котлета говяжья с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	15,27	16,63	42,39	380,31
	Какао с молоком	200	3,8	2,9	21,80	128,50
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Итого:		30,8	23,52	105,51	680,86
День 4	Лывжа из птицы	190/60	31	32	43	275
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,41	39,84
	Омлет натуральный с кобасными изделиями	100/30	12,41	13,06	1,65	173,79
	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	99,28
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Банан	70	1,05	0,35	14,70	66,15
	Итого:		47,52	49,09	96,08	711
День 5	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	250/10	5	4,5	8,1	90,1
	Рыба жареная	80	15,30	6,8	3,00	134,40
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	4,09	8,43	21,65	178,83
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,96
	Итого:		27,34	20,53	67,6	561,73
День 6	Рассольник ленинградский	250	1,97	2,72	12,12	85,75
	Салат весенний	60	0,45	3,6	1,41	39,84
	Котлета мясная с кашей гречневой и маслом сливочным	80/150/5	15,27	16,63	42,39	380,31
	Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28

	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Банан	70	1,05	0,35	14,70	66,15
	Итого:		21,88	24	102,11	717,27
День 7	Лывжа из птицы	190/60	31	32	43	275
	Салат из свежих овощей	60	1,27	3,67	5,30	59,31
	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	19,00	22,00	26,00	378
	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:		54,15	58,51	109,93	873,91
День 8	Суп картофельный с горохом	250	8,20	3,50	19,10	59,80
	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	3,03	7,20	4,06	93,16
	Голубцы ленивые	108/50	9,3	8,56	10,30	155,44
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	29,59	120,12
	Апельсин	86	0,77	0,17	6,97	32,49
	Итого:		24,20	19,85	80,85	517,95
День 9	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	250/10	5	4,50	8,10	90,10
	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,27	3,67	5,30	59,31
	Рыба тушеная в томатном соусе	80/50	16,10	16,80	39,00	371,60
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,16
	Кисель клубничный	200	0,12	0,08	24,52	99,28
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Итого:		28,01	30,17	108,18	814,39

День 10	Рассольник ленинградский	250	1,97	2,72	12,12	85,75
	Котлета говяжья с горошком зеленым	80/50	11,26	12,22	19,20	231,82
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,51	4,51	26,44	168,39
	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,00	60,26
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Зефир	25	0,20	0,03	19,57	79,31
	Итого:		21,42	19,92	103,16	682,47
День 11	Суп картофельный с фасолью	250	2,3	6,8	15,1	125
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,41	39,84
	Гуляш из мяса говядины	80	12,80	4,80	2,90	106,00
	Каша пшеничная	150	8,42	6,01	51,80	294,97
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Чай	200	0,02	0,02	15	60,26
	Итого:		26,45	21,65	27,04	682,6
День 12	Суп картофельный с клецками	250	5	6,80	32,20	210,50
	Котлета куриная	80	10,90	7,60	11,96	159,84
	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,60	4,09	28,63	181,73
	Какао с молоком	200	3,80	2,90	21,80	128,50
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Банан	65	0,97	0,32	13,65	61,36
	Итого:		30,73	22,13	119,07	798,87
День 13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	219/36	2,40	4,25	18,28	109,62
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,41	39,84

	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150/10	10,8	5,2	20	255
	Сок натуральный 1/200	200	1	0	30	54,8
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Пряник	30	0,13	0,75	20,98	91,19
	Итого:		17,24	14,23	101,5	607,39
День 14	Лывжа из филе курицы	190/60	31	32	43	275
	Рыба жареная	80	15,30	6,80	3,00	134,40
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	4,09	8,43	21,65	178,83
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,96
	Итого:		53,34	48,03	102,50	746,63
День 15	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	250/10	5	4,50	8,10	90,10
	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	4,73	43,69
	Картофель отварной с сосиской и маслом сливочным	150/50/5	12,64	12,01	26,16	263,29
	Кисель клубничный	200	0,12	0,08	24,52	99,28
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	56,94
	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	86,76
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80
	Итого:		23,84	21,78	97,32	677,86