



**Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену: МБОУ СОШ г. Владикавказа на 2021год.**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
				Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1	<b>Завтрак</b>								
		Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150		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	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
			<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>	<b>448,93</b>
	<b>Обед</b>								
		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
		Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150		13,87	16,70	39,23	362,70
		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
		<b>Итого:</b>		<b>72,00</b>	<b>21,18</b>	<b>24,85</b>	<b>89,49</b>	<b>666,33</b>	