



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

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 2	Завтрак								
	15M	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47	
	182M	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	
	382M	Какао с молоком	180/12		3,42	3,51	17,85	116,67	
		Зефир	20		0,16	0,02	15,96	64,70	
	338M	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50	
		Итого:			72	19,61	14,57	94,82	588,89
	Обед								
	20M	Салат из свежих огурцов	60		0,50	3,61	2,74	45,45	
	98M	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5		4,17	6,38	11,72	120,98	
	280M /105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150		14,14	14,09	42,08	351,69	
	342M	Компот из смородины	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		
338M	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40		
	Итого:			72,00	24,13	25,12	95,59	704,97	