



Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ № 24.
Владикавказ 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 4	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	90/40/150		14,14	14,09	42,08	351,69	
	473К	Напиток витаминный	180/12		0,13	0,00	12,49	50,52	
		Булочка с кунжутом	50		3,08	0,40	18,00	87,92	
	338М	Груша	100		0,40	0,30	10,30	45,50	
		Итого:			72	17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед								
	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60		0,38	1,76	1,46	23,20	
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5		1,49	3,40	10,13	77,08	
	Акт /171М	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150		13,14	14,36	35,28	322,92	
	342М	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	
	Итого:			72,00	19,93	20,16	76,12	565,65	