



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
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	15M	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47
	Акт/128M	Фрикадельки рыбные в томатном соусе и пюре картофельном	90/40/150		13,87	16,70	35,23	346,70
	377M	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7		0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>20,72</b>	<b>20,47</b>	<b>73,75</b>	<b>562,11</b>
<b>Обед</b>								
	48M	Салат витаминный / 1 вариант/	60		0,95	3,64	2,86	48,00
	102M	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		6,84	6,24	34,20	220,32
	295M /171M	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5		14,84	18,58	61,05	470,78
	349M	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
	338M	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50
		<b>Итого:</b>		<b>72,00</b>	<b>29,11</b>	<b>29,61</b>	<b>148,68</b>	<b>977,65</b>