



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 7	Завтрак								
	14M	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	Акт /105M	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150		18,68	11,89	35,12	322,21	
	Акт	Чай смородиново-яблочный	200		0,42	0,18	26,80	110,50	
		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	
		Итого:			72	22,39	20,12	88,32	623,92
	Обед								
	45M	Салат из белокачанной капусты	60		0,96	3,06	5,64	53,94	
	98M	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5		1,78	5,30	10,33	96,14	
	Акт /128M	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150		13,87	16,70	39,23	362,70	
	342M	Компот из свежих яблок	180		0,16	0,16	27,88	113,60	
		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		
	Итого:			72,00	22,63	26,28	130,44	848,80	