



| 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 8 | Завтрак | | | | | | | | |
| | 14M | Масло сливочное | 10 | | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 | |
| | 209M | Яйцо вареное | шт | | 6,45 | 5,80 | 0,40 | 79,60 | |
| | 382M | Какао с молоком | 180/12 | | 3,42 | 3,51 | 17,85 | 116,67 | |
| | | Йогурт | 90 | | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 80,25 | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | 338M | Банан | 100 | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | |
| | | Итого: | | | 72 | 19,85 | 19,55 | 62,94 | 507,11 |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 20M | Салат из свежих огурцов | 60 | | 0,50 | 3,61 | 2,74 | 45,45 | |
| | 103M | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью | 200 | | 4,42 | 4,16 | 16,87 | 122,60 | |
| | 280M /171M | Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе | 90/40/150 | | 13,05 | 14,69 | 25,46 | 286,25 | |
| | 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 | Яблоко | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | |
| | Итого: | | | 72,00 | 23,35 | 23,85 | 96,56 | 694,29 | |