



Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ № 10 г. Владикавказ 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 9	Завтрак								
	14M	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	Акт/171M	Фрикадельки рыбные с томатным соусом с рисом отварным	90/40/150		12,85	6,99	20,93	198,03	
	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	Груша	100		0,40	0,30	10,30	45,50	
		Итого:			72	16,27	14,96	60,03	439,84
	Обед								
	Акт	Салат из картофеля, кукурузы консерв., огурца соленого, моркови.	60		0,90	6,20	5,16	80,04	
	82M	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5		1,49	3,40	10,13	77,08	
	Акт/318M	Гёфтели из индейки с соусом томатным с картофелем отварным	90/40/150		12,65	11,04	24,65	248,56	
	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		
	Итого:			72,00	19,56	21,36	94,18	647,20	