

Согласовано

13.10
 А. Ш. Джиоев

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"
 А.Ш. Джиоев
 2021 год

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 8	Завтрак								
	14M	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	209M	Яйно вареное	1шт		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	