



Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ 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 10	Завтрак								
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47	
	219М	Сырники из творога с молоком с душистыми	150/40		21,00	17,00	34,30	374,20	
		булочка с изюмом	50		3,50	4,00	26,50	156,00	
	382М	Каша с молоком	180/12		3,42	3,51	17,85	116,67	
		Зефир	20		0,16	0,02	15,96	64,70	
		Итого:			72	31,56	27,48	94,61	752,04
	Обед								
	50М	Салат из свежей отварной с сыром и чесноком	60		2,81	5,63	4,32	79,19	
	102М	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200		6,77	5,35	15,80	138,41	
	Акт/202М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150		18,68	11,89	35,12	322,21	
	482К	Напиток из лимонада	180/12		0,68	0,26	17,76	76,10	
		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	33,30	23,69	99,36	743,83	