



Согласно

*Директор Джиоев*  
 Шелл. № 430/10.21

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 1	Завтрак								
	Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150		15,34	9,51	25,11	247,39	
	482К	Напиток из шиповника	180/12		0,68	0,26	17,76	76,10	
		Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	46,88	
		Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16	
	338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40	
		<b>Итого:</b>			<b>72</b>	<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>	<b>448,93</b>
	Обед								
	Акт № 105	Салат морковный	60		0,74	3,45	7,07	62,29	
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5		1,59	4,05	13,62	97,29	
	Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150		13,87	16,70	39,23	362,70	
	349М	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	
	<b>Итого:</b>			<b>72,00</b>	<b>21,18</b>	<b>24,85</b>	<b>89,49</b>	<b>666,33</b>	