

Согласовано:

*Директор
и бухгалтер
с. Балта*
"23" 09 2021г.
Кармидзе Е. У.

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 4	Завтрак							
	14М	Масло сливочное	10	6,46	0,05	7,25	0,08	65,77
	280М/105М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и макаронами отварными	90/40/150	46,94	14,14	14,09	42,08	351,69
	473К	Напиток витаминный	180/12	4,32	0,13	0,00	12,49	50,52
		Булочка с кунжутом	50	3,37	3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Груша	100	11,65	0,40	0,30	10,30	45,50
		Итого:		72,74	17,80	22,04	82,95	601,40
	Обед							
	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	6,35	0,38	1,76	1,46	23,20
	82М	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/5	6,5	1,49	3,40	10,13	77,08
	Акт /171М	Тефтели из индейки с соусом томатным и кашей гречневой	90/40/150	33,94	13,14	14,36	35,28	322,92
	342М	Компот из смородины	180	7,96	0,56	0,08	2,89	14,53
		Хлеб пшеничный	40	2,05	3,04	0,32	19,68	93,76
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	Итого:		57,77	19,93	20,16	76,12	565,65	