



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ г. Владикавказ Е.И. Каремидзе  
 20.09.2021г.

Примерное 10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1 - 4 классов, обучающихся в первую смену МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021год.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	<b>Завтрак</b>							
	Акт/171М	Куриное филе с соусом «Карри» и рисом отварным	90/40/150	60,25	15,34	9,51	25,11	247,39
	482К	Напиток из шиповника	180/12	2,2	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,02	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Яблоко	100	9,38	0,40	0,40	9,80	44,40
		<b>Итого:</b>		<b>73,82</b>	<b>19,26</b>	<b>10,57</b>	<b>69,19</b>	<b>448,93</b>
	<b>Обед</b>							
	Акт, № 105	Салат морковный	60	6,53	0,74	3,45	7,07	62,29
	88М	Щи со свежей капустой и картофелем, сметаной	200/5	6,99	1,59	4,05	13,62	97,29
	Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с пюре картофельным	90/40/150	44,84	13,87	16,70	39,23	362,70
	349М	Компот из сухофруктов	180	4,53	0,62	0,09	3,21	16,13
		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
		<b>Итого:</b>		<b>65,91</b>	<b>21,18</b>	<b>24,85</b>	<b>89,49</b>	<b>666,33</b>