



Генеральный директор ООО "ВКП"
А.Ш. Джигоев
" 6 " 09 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 7	Завтрак								
	14М	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	Акт /105М	Куриное филе с соусом «Карри» и макаронами отварными	90/40/150		18,68	11,89	35,12	322,21	
	Акт	Чай смородиново-яблочный	200		0,42	0,18	26,80	110,50	
		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	
		Итого:			72	22,39	20,12	88,32	623,92
	Обед								
	45М	Салат из белокочанной капусты	60		0,96	3,06	5,64	53,94	
	98М	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/5		1,78	5,30	10,33	96,14	
	Акт /128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе с поре картофелем	90/40/150		13,87	16,70	39,23	362,70	
	342М	Компот из свежих яблок	180		0,16	0,16	27,88	113,60	
		Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16		
338М	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50		
	Итого:			72,00	22,63	26,28	130,44	848,80	