



Утверждаю:

Генеральный директор ОАУ "ВКП"
А.Ш. Джюев
2021 год

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 8	Завтрак								
	14М	Масло сливочное	10		0,05	7,25	0,08	65,77	
	209М	Яйцо вареное	1шт		6,45	5,80	0,40	79,60	
	382М	Какао с молоком	180/12		3,42	3,51	17,85	116,67	
		Йогурт	90		6,15	2,25	8,85	80,25	
		Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,32	
	338М	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50	
		Итого:			72	19,85	19,55	62,94	507,11
	Обед								
	20М	Салат из свежих огурцов	60		0,50	3,61	2,74	45,45	
	103М	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200		4,42	4,16	16,87	122,60	
	280М /171М	Котлета говяжья с кашей пшеничной в томатном соусе	90/40/150		13,05	14,69	25,46	286,25	
	349М	Компот из сухофруктов	180		0,62	0,09	3,21	16,13	
		Хлеб пшеничный	40		3,00	0,32	19,68	93,76	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,16		
338М	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	44,40		
	Итого:			72,00	23,35	23,85	96,56	694,29	