

Согласовано

Директор МБОУ гимназии №5
М.Т. Кумишника

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.Ш. Джигоев

" 24 " сентября 2021 года

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 5	Завтрак								
	15М	Сыр полутвердый	15		3,48	2,95	0,00	40,47	
	Акт/128М	Фрикадельки рыбные в томатном соусе и поре картофеля	90/40/150		13,87	16,70	35,23	346,70	
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7		0,13	0,02	12,20	49,50	
		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	20,72	20,47	73,75	562,11
	Обед								
	48М	Салат витаминный / 1 вариант/	60		0,95	3,64	2,86	48,00	
	102М	Суп картофельный с горохом и зеленью	200		6,84	6,24	34,20	220,32	
	295М /171М	Котлета говяжья с рисом отварным и маслом сливочным	90/150/5		14,84	18,58	61,05	470,78	
	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		
338М	Банан	100		1,50	0,50	21,00	94,50		
	Итого:			72,00	29,11	29,61	148,68	977,65	