

Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего питания учащихся 5-11 классов, обучающихся в МБОУ СОШ г. Владикавказ на 2021 год.

День: понедельник-пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: старше 11 лет



Утверждено: Генеральный директор ОАО "Владикавказский комбинат питания"
О.Челышева О.О. Челышева
 "05" апреля 2021 г.
 М.П.

№ п/п рецептур ы №	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Цена	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	75	Икра свекольная	100	11,46	2,11	6,70	10,38	110,26	0,025	5		30	60,9	13,8	5							
1	82	Борщ со свеж. капустой и картофелем и сметаной	200/5	4,72	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	8,54		49,78	43,68	17,9	0,58							
Акт43/3	03	Куриное филе запеченное в белом соусе с овощами, с пшеничной кашей	100/180	38,69	18,51	15,11	57,74	440,99	0,12	0,35	0,03	45,16	277,88	30,16	0,65							
	376	Чай с сахаром	200/15	1,89	0,02	0,02	15,00	60,26		0,03		5	2,8	5	0,8							
		Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066			12	39	8,4	0,66							
		Итого:		60,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,25	13,92	0,03	141,94	424,26	75,26	7,69							
		Соотношение 1:1:4			1,0	1,0	4,1	34,7														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	10,31	1,42	6,02	6,27	84,94	0,029	5,95			30,72	39,49	18,62	1,06							
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,87	3,91	3,06	15,39	104,74	0,04	0,76			21,84	29,42	12,18	0,58							
243	Сосиска отварная	50	16,07	10,40	10,05	0,40	133,65	0,025	0,6	0,1		23,6	81	7,35								
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	18,39	5,21	7,86	35,65	234,18		5,4			42		30	0,65							
345	Компот из смородины	200	9,12	0,40	0,08	25,60	104,72	0,01	27,60			23,70	18,40	19,42	0,71							
	Хлеб пшеничный	60	3,24	4,92	0,84	21,66	113,88	0,066				12	39	8,4	0,66							
	Итого:		60,00	26,26	27,91	104,97	776,11	0,17	40,31	0,10		153,86	207,31	95,97	3,66							