

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Рсаево Гимазов А.Г.

Меню на 3. 1. 2023

Завтрак для обучающихся начальных классов

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша молочная Дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	сыр	10	2,63	2,66		35
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Итого	725	166	172	214	604

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
07Е019	Каша молочная Дружба с маслом	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
07ДГ19	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
3	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	сыр	10	2,63	2,66		35
	итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Завтрак для обучающихся многодетных малообеспеченных семей .

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша молочная Дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	499

Повар ;Ибрагимова И.Р