

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

Меню на 12 01 2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Салат из моркови	100	0,660	3,050	8,510	68,750
2	Плов из птицы	170	10,85	22,69	54,05	462,03
3	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,40	71,40
4	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,05	60,26
5	Хлеб ржаной	25	1,22	0,150	7,32	36,30
6	сок	400	4,000	1,500	14,300	90,000
7	Итого	640	16,695	24,939	106,005	721,988

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Салат из моркови	100	0,660	3,050	8,510	68,750
2	Плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
3	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,40	71,40
4	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,05	60,26
5	Хлеб ржаной	25	1,22	0,150	7,32	36,30
6	сок	200	4,000	1,500	14,300	90,000
7	Итого	640	16,695	24,939	106,005	721,988

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Салат из моркови	100	0,660	3,050	8,510	68,750
2	Плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
3	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,40	71,40
4	Хлеб пшеничный	50	1,97	0,25	12,05	60,26
5	Итого	446	9,56	9,33	67,02	490,70

Завтрак детей СВО

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Плов из птицы	170	10,85	22,69	54,05	462,03
2	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,40	71,40
3	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,05	60,26
4	Хлеб ржаной	25	1,22	0,150	7,32	36,30
5	Сок	200	4,000	1,500	14,300	90,000
6	Итого	640	16,695	24,939	106,005	721,988

Обед для детей СВО

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1	Салат из моркови	100	0,660	3,050	8,510	68,750
2	Уха с крупой	250	8,120	10,640	41,120	390,100
3	Мясо тушенное	50/45	11,450	12,250	1,250	320,000
4	Кисель вишневый	200	0,000	0,000	60,000	240,000
5	Хлеб пш	25	1,600	0,200	12,000	60,000
6	Хлеб рж	25	0,700	0,100	7,000	35,000
7	Итого	446	9,830	26,240	89,780	713,750

Г