

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

Меню 29.3.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепта | Наименование блюда                             | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           | Плов из мяса птицы                             | 170              | 16,90        | 15,56        | 41,44         | 399,79                        |
|           | Чай с сахаром                                  | 200              |              |              | 9,7           | 39                            |
|           | Масло слив                                     | 10               | 0,06         | 5,8          | 0,1           | 52,88                         |
|           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п. | 50               | 2,93         | 0,45         | 15,53         | 77                            |
|           | яблоко                                         | 130              | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                            |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>758</b>       | <b>22,36</b> | <b>22,46</b> | <b>109,02</b> | <b>761,56</b>                 |

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецепта | Наименование блюда                             | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           | Плов из мяса птицы                             | 200              | 16,901       | 15,56        | 41,44         | 399,79                        |
|           | Чай с сахаром                                  | 200              |              |              | 9,7           | 39                            |
|           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п. | 50               | 2,93         | 0,45         | 15,53         | 77                            |
|           | Масло слив                                     | 10               | 0,06         | 5,8          | 0,1           | 52,88                         |
|           | Сок фруктовый                                  | 200              |              |              |               |                               |
|           | яблоко                                         | 130              | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                            |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>758</b>       | <b>22,36</b> | <b>22,46</b> | <b>109,02</b> | <b>761,56</b>                 |

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

| № рецепта | Наименование блюда                             | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           | Плов из мяса птицы                             | 200              | 16,901       | 15,56        | 41,44         | 399,79                        |
|           | яблоко                                         | 125              | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                            |
|           | Чай с сахаром                                  | 200              |              |              | 9,7           | 39                            |
|           | Сок фруктовый                                  | 200              |              |              |               |                               |
|           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п. | 50               | 2,93         | 0,45         | 15,53         | 77                            |
|           | Масло слив                                     | 10               | 0,06         | 5,8          | 0,1           | 52,88                         |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>758</b>       | <b>22,36</b> | <b>22,46</b> | <b>109,02</b> | <b>761,56</b>                 |

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов)

| № рецепта | Наименование блюда                             | Выход блюда, гр. | Белки         | Жиры         | Углеводы       | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------------|
| 3         | Щи из свеж капусты с сметаной                  | 200/10           | 1,68          | 4,86         | 7,36           | 80,73                         |
|           | гуляш                                          | 45/45            | 13,78         | 15,03        | 3,18           | 203,03                        |
|           | Макаронные изделия отварные                    | 150/5            | 5,82          | 4,31         | 37,08          | 210,5                         |
|           | Чай с сахаром                                  | 200              |               |              | 9,7            | 39                            |
|           | Хлеб ржаной                                    | 40               | 0,24          | 0,4          | 13,6           | 68                            |
|           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п. | 40               | 2,6           | 0,4          | 13,8           | 68                            |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>1397</b>      | <b>64,675</b> | <b>74,71</b> | <b>157,315</b> | <b>1628,3</b>                 |

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

| № рецепта | Наименование блюда                             | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           | Плов из мяса птицы                             | 200              | 16,901       | 15,56        | 41,44         | 399,79                        |
|           | Чай с сахаром                                  | 200              |              |              | 9,7           | 39                            |
|           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п. | 45               | 2,93         | 0,45         | 15,53         | 77                            |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>705</b>       | <b>11,68</b> | <b>21,54</b> | <b>103,14</b> | <b>682,25</b>                 |

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/