

Утверждено
Директор МБОУ СОШ
с.Рсаев А.П.
Меню на 19.05.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Запеканка из творога с сухим молоком	120/10	23,87	8,57	21,09	259,1
Масло сливоч	10	0,06	5,8	0,1	52,88
Чай с сахаром	200			9,98	39,9
Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
Фрикадельки говяжьи	44	9,25	9,84	7,96	157,63
Итого	595	0,5	0,9	2	705

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Запеканка из творога с сухим молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
Масло сливоч	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Чай с сахаром	200			9,98	39,9
Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
Фрикадельки говяжьи	44	9,25	9,84	7,96	157,63
Итого	947	15,15	24,91	116,37	705

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Запеканка из творога с сухим молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
Масло сливоч	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Чай с сахаром	200			9,98	39,9
Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
Волокно	125	0,5		12,25	58,75
Итого	457	11,66	10,98	64,36	654

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
Фрикадельки говяжьи	44	9,25	9,84	7,96	157,63
Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Каша гречневая	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
Итого	920	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для обучающихся за счет родительского взноса)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
Фрикадельки говяжьи	44	9,25	9,84	7,96	157,63
Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/