

Директор МБОУ СОШ
с.Рсаево Гимазов А.Г.

Меню на 14.10.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
07EO19	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
3	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	92
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	870	25,76	33,14	115,44	888,03

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
07EO19	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
3	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16
	Итого	725	24,55	22,60	105,59	729,05

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	650	26,21	33,31	97,02	790

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

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
17	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	1390	52,85	59,03	208,92	1605,74

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
07EO19	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
07DG19	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
3	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФНО