

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

Меню на 24.3.2023

Завтрак для начальных классов

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	сыр	10	2,63	2,66		35
	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
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Итого	725	166	172	214	604

Завтрак для многодетный и малообеспеченных семей

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	сыр	10	2,63	2,66		35
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Каша молочная Дружба с маслом	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	627	26,39	24,69	94,24	694,64

Завтрак для родительского взноса

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
	Итого	725	166	172	214	604

Обед для начальных классов

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	сыр	10	2,63	2,66		35
	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
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
	Итого	725	166	172	214	604

и