

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

Меню на 21, 03..2023

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из мясо птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	77
	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	62
	сок	200	1	0,2	20,2	82
	Итого	1000	21,25	29,03	134,14	897,82

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из мясо птицы	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	77
	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	62
	сок	200	1	0,2	20,2	82
	Итого	1000	21,25	29,03	134,14	897,82

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из мясо птицы	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Обед (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из мясо птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	77
	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	62
	сок	200	1	0,2	20,2	82
	Щи из свежей капусты с сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
	Итого	1000	21,25	29,03	134,14	897,82

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/