

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

Меню на 21.09.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы	100	1,86	8,45	10,96	127,28
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Котлеты куриные	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы	100	1,86	8,45	10,96	127,28
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
	Котлеты куриные	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
	Котлеты куриные	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	кефир	100	3,2	3,2	4,5	62
	хлеб рж	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	457	11,66	10,98	64,36	654

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Суп -лапша	250	2,22	4,23	12,49	97,08
	Котлеты мясные	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Жаркое по домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб рж	40	0,24	0,4	13,8	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	920	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
ДО7ЕО19	Котлеты куриные	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
КОМПОТ	Компот	200	0,2	0,02	17	58
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар __Ибрагимова И.Р._____/ОНО/