

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

Меню на 13 01 2026

Завтрак (для начальных классов)

№	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
1	Суп с горохом и гречками	200	16,750	12,57	32,37	314,780
2	Каша пшенная молочная	150	5,60	6,50	26,40	187,00
3	сыр	10	2,32	2,95	0,000	36,400
4	компот	200	0,780	0,060	30,100	125,200
5	Хлеб пш	50	1,190	0,15	7,25	36,300
6	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000
7	итого	935	37,985	30,219	135,55	772,398

Завтрак (для многодетных детей)

№	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
1	Суп с горохом и гречками	250	16,750	12,57	32,37	314,780
2	Каша пшенная молочная	200	5,60	6,50	26,40	187,00
3	сыр	10	2,32	2,95	0,000	36,400
4	компот	200	0,780	0,060	30,100	125,200
5	Хлеб пш	25	1,190	0,15	7,25	36,300
6	Хлеб рж	25	2,033	0,250	9,800	47,000
7	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000
8	итого	750	21,01	19,540	87,960	513,91

Завтрак (для детей родительского взноса)

№	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
1	Суп с горохом и гречками	250	16,750	12,57	32,37	314,780
2	Каша пшенная молочная	200	5,60	6,50	26,40	187,00
3	компот	200	0,780	0,060	30,100	125,200
4	Хлеб пш	50	1,190	0,15	7,25	36,300
5	итого	750	21,01	19,540	87,960	513,91

Завтрак для детей СВО

№	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
1	Каша пшенная молочная	200	5,60	6,50	26,40	187,00
2	Сыр порциями	10	2,320	2,950	0,000	36,400
3	компот	200	0,780	0,060	30,100	125,200
4	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000
5	Хлеб пш	50	1,190	0,15	7,25	36,300
6	итого	750	21,01	19,540	87,960	513,91

Обед для детей СВО

№	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
1	Суп с горохом и гречками	250	16,750	12,57	32,37	314,780
2	Каша гречневая	200	10,60	6,22	47,91	229,610
3	Мясо тушенное	50/45	16,480	12,110	2,000	299,950
4	Хлеб пш	25	1,190	0,15	7,25	36,300
5	Компот	200	0,780	0,060	30,100	125,200
6	Хлеб рж	25	0,700	0,210	2,300	30,500
7	итого	750	21,01	19,640	87,960	513,540

Повар Ибрагимова И.Р.

Директор Гимазов А.Г.