

с.Рсаево

Директор МБОУ СОШ

Гимазов А.Б.

Меню на 19.1.2023

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
41	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
7	Запеканка из творога с гущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	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 студенческий	80	3	8,4	4,9	107
07EO19	Запеканка из творога с гущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
3	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	870	25,76	33,14	115,44	888,03

Завтрак (для питающихся за счет родительского вноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/