

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

Меню на 22.11.2022

**Завтрак (для начальных классов)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	7,12	3,80	28,60	198,00
	тефтели говяжье в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>33,80</b>	<b>34,78</b>	<b>150,93</b>	<b>1149,01</b>

**Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжье в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	<b>Итого</b>	<b>824</b>	<b>20,61</b>	<b>24,85</b>	<b>85,94</b>	<b>574,05</b>

**Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжье в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	<b>Итого</b>	<b>824</b>	<b>20,61</b>	<b>24,85</b>	<b>85,94</b>	<b>574,05</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Суп -лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
	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
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>22,1</b>	<b>24,3</b>	<b>96,0</b>	<b>689,2</b>

**Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжье в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>9,66</b>	<b>9,33</b>	<b>67,02</b>	<b>391,16</b>

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО