

с.Рсаево

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
Гимазиев А.А.

Меню на 19. 12. 2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
3	Чай витаминизированный	200			9,7	39,9
	Булочки	100	1,2	0,5	2,4	37
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр	10	2,63	2,66		35
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Тушеная капуста	60	1,29	1,95	5,64	45,3
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	775	24,8	22,65	110,64	752,05

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта						
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,78	15,68	41,32	354,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки куриные в томатном соусе	60/40	15,0	12,6	0,2	174
	Сок	150	0,75	0,15	15,2	69
	Тушеная капуста	60	1,29	1,95	5,64	45,3
	Итого	700	26,41	33,51	101,92	819,50

Завтрак (для питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Тушеная капуста	60	1,29	1,95	5,64	45,3
ДО7ДГ19	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,78	15,68	41,32	354,88
3	Биточки куриные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар __Ибрагимова И.Р._____/ФИО/