

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

Меню на 21.10.2021

Завтрак для обучающихся начальных классов и многодетных малообеспеченных семей

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,66	103,53
	Картофельное пюре	180	3,5	5,42	23,6	157,53
	Котлеты из говядины	80	9,36	12,96	9,96	196
	Соус томатный	25	0,35	1,58	2,1	25
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб рж	45	2,93	0,45	15,53	77
	Сыр порционный	12	2,93	2,83	0	37
	Итого	660	22,76	25,00	101,99	648,47

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Картофельное пюре	180	3,5	5,42	23,6	157,53
	Котлеты из говядины	76	9,36	12,96	9,96	196
	Соус томатный	35	0,35	1,58	2,1	25
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб рж	45	2,93	0,45	15,53	77
	Сыр порционный	12	2,93	2,83	0	37
	Итого	457	11,66	10,98	64,36	654

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
17ЕО19	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,66	103,53
17ДГ19	Картофельное пюре	180	3,5	5,42	23,6	157,53
3	Котлеты из говядины	76	9,36	12,96	9,96	196
1МПОТ	Соус томатный	35	0,35	1,58	2,1	25
1БПШЕН	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб рж	45	2,93	0,45	15,53	77
	итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

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

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,66	103,53
	Свекольник с сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	0,00
	Фрикадельки .мур.	85	8,76	10,8	5,16	152
	Кисель витам.	200	0	0	15,8	60
	Каша гречневая	200	5,6	5,9	35,9	223
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	1075	54,17	57,38	224,35	1665

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО