

Утверждено
Директор МБОУ СОШ
Гимазов А.Г.

Меню 22.09.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Плов из мяса птицы	200	16,901	15,56	41,44	399,79	
яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	200			9,7	39	
Сок фруктовый	200					
Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77	
Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88	
Итого	837	35,93	43,21	76,23	881,6	

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Плов из мяса птицы	200	16,901	15,56	41,44	399,79	
яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	200			9,7	39	
Сок фруктовый	200					
Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77	
Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88	
Итого	837	35,93	43,21	76,23	881,6	

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Плов из мяса птицы	200	16,901	15,56	41,44	399,79	
яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	200			9,7	39	
Сок фруктовый	200					
Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77	
Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88	

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Суп из свеж. капусты с сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	3
Пюре	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	
Макаронные изделия отварные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
Чай с сахаром	200			9,7	39	
Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	
Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68	
Итого	1397	64,675	74,71	157,315	1628,3	

Завтрак (для обучающихся за счет родительского взноса)

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Плов из мяса птицы	200	16,901	15,56	41,44	399,79	
Чай с сахаром	200			9,7	39	
Хлеб пшеничный	45	2,93	0,45	15,53	77	
Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25	

Повар Ибрагимова И.Р. /ИПО/