

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

Меню на 18.11.2021

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
	Биточки из говядины в томатном соусе	80	9,36	12,96	9,96	196
	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
	Биточки из говядины в томатном соусе	80	9,36	12,96	9,96	196
	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	Энер-ал цен-ть, ккал
07.01.19	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,66	103,53
07.01.19	Картофельное пюре	180	3,5	5,42	23,6	157,53
3	Биточки из говядины в томатном соусе	80	9,36	12,96	9,96	196
БПШЕН	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	Энер-ал цен-ть, 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
	Биточки рыбные в томатном соусе	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
	Кисель витаминизированный	200	0	0	15,8	60
	Каша гречневая вязкая с маслом	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/