

с.Рсаево

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
Гимазов А.Г.

Меню на 10.3.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пшеничный для д/п	50	3,2	0,4	22	134
	Фрикадельки говяжьи в томат.соусе	60,40	9,25	9,84	7,96	157,63
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Фрикадельки говяжьи в томат.соусе	60,40	9,25	9,84	7,96	157,63
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Фрикадельки говяжьи в томат.соусе	60,40	9,25	9,84	7,96	157,63
	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	хлеб рж	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	457	11,66	10,98	64,36	654

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Свекольник с сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
	Котлеты гов в томат.соусе	60,40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
	Кисель витаминизированный	200			23,5	95
	Хлеб рж	40	0,24	0,4	13,8	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	920	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Котлеты гов в томат.соусе	60,40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/