

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

Меню на 12.10.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Морковь отварная с раст.маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Суп гороховый с гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,65
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Каша манная	200	14,98	18,15	1,97	190,2
	Итого	759	40,41	33,36	100,19	794,78

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Морковь отварная с раст.маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Суп гороховый с гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,65
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Каша манная	200	14,98	18,15	1,97	190,2
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Морковь отварная с раст.маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	яблоко	120	0,5	0,5	12,25	58,57
	Каша манная	200	14,98	18,15	1,97	190,2
	хлеб рж.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	457	11,65	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
	Суп картофель с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
	Кисель витаминизированный	200			23,5	95
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
	Овощное рагу с отварным мясом	200	16,2	19,05	15,025	297,25
	Хлеб пш.	50	2,93	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
ДОУЕО19	Суп картофель с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
	Морковь отварная с раст.маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
КОМПОТ	Чай с сахаром	200			9,7	39
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,93	0,4	13,8	68
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р.

ФИО