

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

Меню на 13.09.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	2,17	119,9
	рыба тушеная с овощами	650/50	10,18	7,78	2,17	
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Сок фруктовый	200				
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	837	35,93	43,21	76,23	881,6

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	2,17	119,9
	рыба тушеная с овощами	650/50	10,18	7,78	2,17	
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Сок фруктовый	200				
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	837	35,93	43,21	76,23	881,6

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	2,17	119,9
	рыба тушеная с овощами	650/50	10,18	7,78	2,17	
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Сок фруктовый	200				
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Щи из свеж капусты с сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
	Мясо птицы припущенная в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
	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 питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,25	4,43	32,63	184,50
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	2,17	119,9
	рыба тушеная с овощами	650/50	10,18	7,78	2,17	
	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. /ФИО/