

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

Меню на 29.09.2021

Завтрак для обучающихся начальных классов и многодетных малообеспеченных семей

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	566	24,36	19,37	95,84	668,03

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)						
рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	сок	150	0,75	0,15	15,2	69
	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	Энергетическая ценность, ккал
07ЕО19	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
07ДГ19	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
3	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
МПОТ	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	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	Энергетическая ценность, ккал
3						
	Суп картоф.с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
	Рыба тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	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/