

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Росово Гимязов А.Т.

Меню на 28.11.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая рассыпчатая	134	4,13	3,97	16,61	126,54
	Тефтели из говядины в том. соусе	100	8,76	12,21	8,85	180,64
	Салат из свеклы с растит. маслом	60	1,12	5,07	6,58	70,37
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	мандарин	125	1,0	0,3	9	48
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	817	0,5	0,9	2	705

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,125	5,775	28,65	198
	Тефтели в томатном соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
	Компот из замороз. фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Салат из свеклы с растит. маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	947	15,15	24,91	116,37	705

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,125	5,775	28,65	198
	Тефтели в томатном соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
	Компот из замороз. фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	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
	Суп с макаронными изделиями	250	2,66	2,5	18,84	111
	Салат из свеклы с растит. маслом	60	1,12	5,07	6,58	70,37
	Плов из курицы	200	18,9	24,53	31,6	426
	кисель	200	0	0	15,8	60
	Хлеб рж	40	0,24	0,4	13,8	68
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	920	2,93	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	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,125	5,775	28,65	198
	Тефтели в томатном соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
3	Чай с сахаром	200	1,47	1,47	3,84	370
КОМПОТ						
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	765	11,68	21,54	103,14	682,25

По ипр. Ибрагимова И.Р. /ФИО/