

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Рсаево

Меню на 4.2.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
3	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	595	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 рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	595	0,5	0,9	2	705

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	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
3	Свекольник с сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
	Рыба припущ с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Салат из капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Каша гречневая	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
	кисель	200			23,5	95
	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
ДО7ЕО19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	3,5	5,42	23,6	157,53
ДО7ДГ19	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
ХЛЕБПШЕН						
	Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/