

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

Меню на 28. 11..2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Котлеты рыбные в томатном соусе	76/30	6,32	16,00	22,01	167,00
	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	2,7	5,552	50,4
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	910	22	17	126	755

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Котлеты рыбные в томатном соусе	76/30	6,32	16,00	22,01	167,00
	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	590	16,03	26,76	72,11	479,75

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Котлеты рыбные в томатном соусе	76/30	6,32	16,00	22,01	167,00
	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	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	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
	Щи из свеж капусты	250/5	2,10	6,07	9,20	100,91
	Биточки куринные	80/45	19,83	17,99	2,93	251,97
	Хлеб пш.	45	4	0,5	27,5	130
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Макаронные изделия отварные	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	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	Котлеты рыбные в томатном соусе	76/30	6,32	16,00	22,01	167,00
ДО7ДГ19	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
3	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	620	13,40	24,10	72,11	444,75

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/