

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

Меню 19.10.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п.	50	2,93	0,45	15,53	77
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2	200	1	0,2	20,2	92
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	62
	Итого	1080	21,25	29,03	134,14	897,82

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
	Плов из мяса птицы	200	16,901	15,56	41,44	399,79
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п.	50	2,93	0,45	15,53	77
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Итого	758	22,36	22,46	109,02	761,56

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из мяса птицы	200	16,901	15,56	41,44	399,79
	яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п.	50	2,93	0,45	15,53	77
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Итого	758	22,36	22,46	109,02	761,56

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
3	Щи из свежей капусты с сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
	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 пшеничный обогащенный витаминами для д/п.	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
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
	Плов из мяса птицы	200	16,901	15,56	41,44	399,79
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для д/п.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р. 