

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Р/саево Гимазов А.А.

Меню на 13. 9.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Компот из сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
	Суп гороховый с гренками	265	8,27	0,16	0,02	0,02
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Каша манная	200/5	6,2	9,76	26,00	218,3
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
	Итого	919	54,50	41,98	92,65	934,78

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Компот из сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
	Суп гороховый с гренками	265	8,27	0,16	0,02	0,02
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Каша манная	200/5	6,2	9,76	26,00	218,3
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
	Итого	919	54,50	41,98	92,65	

Завтрак для детей овз

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Морковь отварная с рас.маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Каша манная	200/5	6,2	9,76	26,00	218,3
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	хлеб рж	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	580	34,97	32,54	78,93	747,39

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
	Суп гороховый с гренками	265	8,27	0,16	0,02	0,02
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
	Кисель витаминизированный	200			23,5	95
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
	Овощное рагу с отварным мясом	200	16,2	19,05	15,025	297,25
	Хлеб пш.	50	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	1429	77,52	63,66	173,83	1546,62

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОТБ019	Суп картофель с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
	Компот из сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
	Итого	619	26,65	11,87	84,87	515,98

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/