

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

Меню на 7.10.2022

Завтрак для обучающихся начальных классов

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
	Каша молочная Дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	груша	150	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	725	166	172	214	604
Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)						
	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша молочная Дружба с маслом	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62

Завтрак (для питающихся за счет родительского вноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
77EO19	Каша молочная Дружба с маслом	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
77DG19	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
3	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
	итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

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

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Суп картофель с горохом					
	Котлеты куриные в томатном соусе	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Макаронные изделия с маслом	150/10	0,16	0,16	18,89	78,65
	Компот из зам. фруктов	200	0,2	0,02	17	58
	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	1075	54,17	57,38	224,35	1665

Завтрак для обучающихся многодетных малообеспеченных семей.

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
	Каша молочная Дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	459,9

Повар: Ибрагимова И.И.