

с.Рсаево

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
Гимазов А.Г.

Меню на 28. 9.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,78	15,68	41,32	354,88
	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
3	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Салат из свежей капусты и морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	775	24,8	22,65	110,64	752,05

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,78	15,68	41,32	354,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Салат из свежей капусты и морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки куриные в томатном соусе	60/40	15,0	12,6	0,2	174
	Сок	150	0,75	0,15	15,2	69
	Итого	700	26,41	33,51	101,92	819,50

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,78	15,68	41,32	354,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки куриные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	515	15,57	22,44	71,65	554,26

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Плов из мяса птицы	170	16,90	15,56	41,44	399,79
	Суп с мелкошинкованными овощами	250/10	2,14	5,76	11,48	107,6
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Салат из свежей капусты и морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Итого	820	34,20	30,67	128,67	927,45

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Салат из свежей капусты и морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
ДО7ДГ19	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,78	15,68	41,32	354,88
3	Биточки куриные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар __Ибрагимова И.Р.

/ФИО