

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

Меню на 16. 9. 2022

(для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
ДО7ЕО19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
3	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	775	22,43	19,07	157,85	819,47

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	775	22,43	19,07	157,85	819,47

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	768	16,73	19,89	117,85	648,00

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер-ая цен-ть, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
3	Рассольник ленинградский с сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
	Картоф пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Биточки из мяса птицы с томатном соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Итого	1533	43,52	43,32	247,75	1468,88

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер-ая цен-ть, ккал
ДО7ЕО19	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
ДО7ДГ19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	538	29,73	136,78	709,95	589,00

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФПС