

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

Меню 20.10.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,79
	яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	758	22,35	22,46	109,02	761,56

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ 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
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Итого	758	22,35	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
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,45	15,53	77
	Масло слив	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Итого	758	22,35	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
3	Щи из свеж. 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 пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	1397	64,675	74,71	157,315	1628,2

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ 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
	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р.  /ФИО