

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

Меню на 21.10.2022

**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                            |
|         | <b>Итого</b>                  | <b>725</b>       | <b>166</b> | <b>172</b> | <b>214</b> | <b>604</b>                    |

**Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)**

| рецепта | 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 взноса)**

| рецепта | Наименование блюда            | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|-------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| 17ЕО19  | Каша молочная Дружба с маслом | 200/6            | 6,46         | 8,93         | 35,04         | 247,26                        |
| 17ДО19  | Чай с сахаром                 | 200              |              |              | 9,98          | 39,9                          |
|         | Хлеб пш.                      | 45               | 2,93         | 0,45         | 15,53         | 77                            |
|         | Салат витаминный              | 60               | 0,9          | 2,76         | 6,48          | 71                            |
|         | <b>Итого</b>                  | <b>705</b>       | <b>11,68</b> | <b>21,54</b> | <b>103,14</b> | <b>682,26</b>                 |

**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                            |
|         | <b>Итого</b>                     | <b>1075</b>      | <b>54,17</b> | <b>57,38</b> | <b>224,35</b> | <b>1665</b>                   |

**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                            |
|         | <b>Итого</b>                  | <b>515</b>       | <b>13,97</b> | <b>20,23</b> | <b>62,96</b> | <b>442,11</b>                 |

Повар: Ибрагимова И.Р.