

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Рсаево

Меню на 25.10.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
3	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	308,50
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	595	0,5	0,9	2	705

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	308,50
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	яблоко					
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	947	15,15	24,91	116,37	705

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	308,50
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200				
	Итого	457	11,66	10,98	64,36	654

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Щи из свежей капусты	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,93
	Колетит куриные	80/45	19,83	17,99	2,93	251,97
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Макаронные изделия отварные	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Итого	920	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
ДО7ДГ19	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	308,51
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
ХЛЕБПШЕН						
	Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО