

с.Рсаево

Директор МБОУ СОШ

Гимазов А.Г.

Меню на 15.12.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
41	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
7	Запеканка из творога с гущеным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
	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
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	870	25,76	33,14	115,44	888,03

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
Ю7ЕО19	Запеканка из творога с гущеным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
3	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
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	870	25,76	33,14	115,44	888,03

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/