

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ  
 с.Рсаево

Меню на 21.01.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
3	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	<b>Итого</b>	<b>947</b>	<b>15,15</b>	<b>24,91</b>	<b>116,37</b>	<b>705</b>
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>705</b>

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	<b>Итого</b>	<b>947</b>	<b>15,15</b>	<b>24,91</b>	<b>116,37</b>	<b>705</b>

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	<b>Итого</b>	<b>457</b>	<b>11,66</b>	<b>10,98</b>	<b>64,36</b>	<b>654</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Свекольник с сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
	Рыба припущ с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Салат из капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Каша гречневая	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
	кисель	200			23,5	95
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>27,93</b>	<b>30,26</b>	<b>96,68</b>	<b>945,8</b>

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19						
ДО7ДГ19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	3,5	5,42	23,6	157,53
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
ХЛЕБПШЕН						
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>11,68</b>	<b>21,54</b>	<b>103,14</b>	<b>682,25</b>

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/