

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Рсаево Гимазиев А.Р.

Меню на 24.12.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134	4,13	3,97	18,61	126,54
	Биточки говяжьи в томат соусе	100	9,97	11,9	8,87	182,53
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	СОК ЭЛИТ	200	1	0,2	20,2	92
	Салат из капусты помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
	Итого	568	15,76	19,69	97,65	556,00

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	568	15,76	19,69	97,65	556,00

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Сок О2	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	768	16,73	19,89	117,85	648,00

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Рассольник ленинградский с сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Картофельные пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб рж	40	0,24	0,4	13,8	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	920	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
ДОТБОУ19	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	446	9,66	9,33	87,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/