

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

Меню на 13.10.2021

Завтрак для обучающихся начальных классов и многодетных малообеспеченных семей

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	566	24,36	19,37	95,84	668,03

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	457	11,66	10,98	64,36	654

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
7.00.19	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
17.00.19	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
3	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
компот	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

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

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Суп с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
	Рыба тушеная с овощами	45./45	9,15	7,03	1,96	108,13
	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,98
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб рж	40	3,2	0,4	18,4	88
	Итого		22,62	22,08	116,42	752,83

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/