

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

Меню на 4. 10.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	7,12	3,80	28,60	198,00
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	булочки	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	755	33,80	34,78	150,93	1149,01

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Итого	824	20,61	24,85	85,94	574,05

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Итого	824	20,61	24,85	85,94	574,05

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Суп -лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
	Жаркое по домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
	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	22,1	24,3	96,0	689,2

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Салат из свеклы с раст маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/