

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

Меню на 30.1.2023

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Котлеты рыбные в томатном соусе	76/30	6,32	16,00	22,01	167,00
	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	910	22	17	126	755

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Котлеты рыбные в томатном соусе	76/30	6,32	16,00	22,01	167,00
	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	590	16,03	26,76	72,11	479,75

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Котлеты рыбные в томатном соусе	76/30	6,32	16,00	22,01	167,00
ДО7ЕО19	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
3	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	620	13,40	24,10	72,11	444,75

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/