

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

Меню на 14.10.2022

(для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
ДО7ЕО19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
3	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	500	2,5	0,5	50,5	230
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>42,62</b>	<b>167,54</b>	<b>923,65</b>	<b>778,00м</b>

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта						
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>22,43</b>	<b>19,07</b>	<b>157,85</b>	<b>819,47</b>

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	<b>Итого</b>	<b>768</b>	<b>16,73</b>	<b>19,89</b>	<b>117,85</b>	<b>648,00</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
3	Рассольник ленинградский с сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
	Картоф пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Биточки из мяса птицы с томатном соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	<b>Итого</b>	<b>1533</b>	<b>43,52</b>	<b>43,32</b>	<b>247,75</b>	<b>1468,88</b>

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
ДО7ДГ19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
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>538</b>	<b>29,73</b>	<b>136,78</b>	<b>709,95</b>	<b>589,00</b>

Повар Ибрагимова И.Р.

/Ф11/