

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

Меню на 20.12.2022

Завтрак (для 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 сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	сок	100	1	0,2	20,2	92
	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 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/