

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

Меню на 19.10.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы	100	1,86	8,45	10,96	127,28
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	итого	674	23,37	24,55	71,73	499,34

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы	100	1,86	8,45	10,96	127,28
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
	итого	674	23,37	24,55	71,73	499,34

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
	йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
	итого	674	23,37	24,55	71,73	499,34

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Суп -лапша	250	2,22	4,23	12,49	97,08
	Салат из свеклы	100	1,86	8,45	10,96	127,28
	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	840	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
ДО7ЕО19	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
КОМПОТ	Компот	200	0,2	0,02	17	58
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,26

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/