

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

Меню на 23.12.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Запеканка из творога с гущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
3	Масло сливоч	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Фрикадельки говяжьи	88	9,25	9,84	7,96	157,63
	Салат из свежих огурцов	80	0,47	3,6	2,4	44
	Итого	595	0,5	0,9	2	705

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Запеканка из творога с гущенкой	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
	Масло сливоч	8	0,06	5,8	0,1	52,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
	Итого	947	15,15	24,91	116,37	705

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Запеканка из творога с гущенкой	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
	Масло сливоч	8	0,06	5,8	0,1	52,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого	457	11,66	10,98	64,36	654

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Каша гречневая	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
	Итого	920	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
ДО7ЕО19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/