

с.Рсаево

Директор МБОУ СОШ
Гимазов А.Г.

Меню на 16.3.2023

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
41	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
7	Запеканка из творога с сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	870	25,76	33,14	115,44	888,03

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
07Е019	Запеканка из творога с сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
3	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	870	25,76	33,14	115,44	888,03

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16
рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
41	Салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
7	Запеканка из творога с сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Борщ с сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
	Итого	870	25,76	33,14	115,44	888,03

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/