

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

Меню на 29. 9. 2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
ДО7ЕО19	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
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
	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
	Итого	823	47,65	33,97	87,88	854,03

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
	Масло сливоч	10	0,06	5,8	0,1	52,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1

Итого **823** **47,65** **33,97**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Запеканка из творога с сгущенной	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.	50	4	0,5	27,5	130
	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	Салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,03	5,67	10,16	100,62
	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	1352	74,42	56,07	163,55	1431,37

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
ДО7ЕО19	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/