

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

с.Рсаево

Гимазов А.Г.

Меню на 23.1.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
3	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	Сок 1 лит	150	0,75	0,15	15,2	69
	Итого	665	23,17	19,52	98,58	666,93

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	Сок 1 лит	150	0,75	0,15	15,2	69
	Итого	665	23,17	19,52	98,58	666,93

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
	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
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	515	15,57	22,44	71,65	554,26

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
	Биточки рыбные в томатном соусе	75/50	10,18	7,78	2,17	119,99
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	308,50
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	820	34,20	30,67	128,67	927,45

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
ДО7ДГ19	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
3	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/