

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

Меню на 22.12.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7Е019	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
	Чай витаминизированный	200			9,98	39,9
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Биточки куриные в томатном соусе	90	9,95	9,48	8,57	159,07
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Сок 0,2	400	2	0,2	20,2	92
	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
	Итого	515	15,57	22,44	71,65	554,26

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
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Чай витаминизированный	200			9,98	39,9
	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	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	515	15,57	22,44	71,65	554,26

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
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Чай витаминизированный	200			9,98	39,9
	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 02	150	0,75	0,15	15,2	69
	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 картоф.с клецками	250	2,14	5,76	11,48	107,06
	Рыбные биточки	60/40	9,15	7,03	1,96	108,13
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	68
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
	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
ДО7Е019						
ДО7ДГ19	Макаронные изделия отварные с маслом	160	9,43	12,56	33,06	280,91
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Биточки мясные в томатном соусе	60/30	9,97	11,9	8,87	182,53
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/