



Меню на 12.12.2022г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
Итого		580	21,97	17,86	103,78	633,80

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	10,80	108
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	39	229,69
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	28	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
Сок		200	1	0,2	20,2	130
Итого		730	21,71	15,85	113,34	716,99

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
Итого		570	19,34	15,20	103,78	628,80

Повар: Гайдуллина А.В.

