

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

Меню на 28.10.2022

(для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
ДО7ЕО19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
3	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	2,5	0,5	50,5	230
	Хлеб пш.	50	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	845	42,62	167,54	923,65	778,00м

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Хлеб пш.	50	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	775	22,43	19,07	157,85	819,47

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
	компот	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пш.	50	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	768	16,73	19,89	117,85	648,00

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
3	Рассольник ленинградский с сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
	Картоф пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Итого	1533	43,52	43,32	247,75	1468,88

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ЕО19	Салат Морковья школьный	80	4	2	27,8	130
ДО7ДГ19	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пш.	50	2,93	0,45	15,53	77
ХЛЕБПШЕН						
	Итого	538	29,73	136,78	709,95	589,00

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/