

Меню на 30.12.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный для д/п	50	3,2	0,4	22	134
	груша	150	1	0,5	15,5	70
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Фрикадельки говяжьи в томат.соусе	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	хлеб рж	45	2,93	0,45	15,53	77
	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
	Свекольник с сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
	Котлеты мясные	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
	Кисель витаминизированный	200			23,5	95
	Хлеб рж	40	0,24	0,4	13,8	68
	Сок 0,2	200				
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	920	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
КОМПОТ	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	446	9,56	9,33	67,02	391,16

Поняв Ибрагимова И.Р. /ФИО/