

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Рсаево Гимазов А.

Меню на 28.1.2022

Завтрак для обучающихся многодетных малообеспеченных семей

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша молочная Дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	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
	Каша молочная Дружба с маслом	180	3,5	5,42	23,6	157,53
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
07ЕО19	Каша молочная Дружба с маслом	180	3,5	5,42	23,6	157,53
07ДГ19	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
3	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Итого	705	11,68	21,54	109,14	632,25

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

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Суп картофель с горохом					
	Котлеты куриные в томатном соусе	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Макаронные изделия с сыром	200	0,16	0,16	18,89	73,65
	Компот из зам.фруктов	200	0,2	0,02	17	38
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	69
	Итого	605	14,17	57,38	224,35	1563

Завтрак для обучающихся начальных классов

рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша молочная Дружба с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
	Салат из свеклы	80	0,7	3,6	3,6	55
	Итого	650	22,76	25,00	101,99	863

Повар: Ибрагимова И.Р.