

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

Меню на 22.3.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	Салат из свеклы с растит.маслом	60	1,12	5,07	6,58	70,37
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Йогурт	100	1,2	1,2	4,5	82
	Итого	824	20,61	24,85	85,94	574,05

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	Салат из свеклы с растит.маслом	60	1,12	5,07	6,58	70,37
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Йогурт	100	1,2	1,2	4,5	82
	Итого	824	20,61	24,85	85,94	574,05

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
	Хлеб пш	50	3,6	0,45	24,75	117
	Салат из свеклы с растит.маслом	60	1,12	5,07	6,58	70,37
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Йогурт	100	1,2	1,2	4,5	82
	Итого	824	20,61	24,85	85,94	574,05

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Салат из свеклы с растит.маслом	60	1,12	5,07	6,58	70,37
	Суп -лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
	Жаркое по домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб рж	40	0,24	0,4	13,8	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	920	22,1	24,3	96,0	689,2

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша гречневая вязкая с маслом	134/4	4,13	3,97	16,61	128,54
	тефтели говяжьи в томат соусе	60/40	8,76	12,21	8,85	180,84
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Салат из свеклы с растит.маслом	60	1,12	5,07	6,58	70,37
	Компот из заморож.фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р. 24 ФИО