

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

Меню на 26. 9.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7Е019	Суп с рыбными консервами	200	6,32	16,00	22,01	167,00
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	2,7	5,552	50,4
	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Фрукты свежие груша	150	0,60	0,45	15,45	71
	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	910	22	17	126	755

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Суп с рыбными консервами	250	7,90	20,00	27,51	208,75
	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	Итого	590	16,03	26,76	72,11	479,75

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Суп с рыбными консервами	250	7,90	20,00	27,51	208,75
	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35
	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
	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
3	Щи из свеж капусты	250/5	2,10	6,07	9,20	100,91
	Биточки куриные	80/45	19,83	17,99	2,93	251,97
	Хлеб пш.	45	4	0,5	27,5	1,30
	Хлеб рж.	40	3,2	0,4	18,4	88
	Макаронные изделия отварные	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	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
ДО7Е019	Суп с рыбными консервами	250	7,90	20,00	27,51	208,75
ДО7ДГ19	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
3	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пш.	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	620	13,40	24,10	72,11	444,75

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/