

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
№ рецепта	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
Каша рисовая молочная вязкая с маслом					
3	200	0,20	0,10	25,40	25,40
Компот	10	2,63	2,66		35
Сыр порционный	100	3,2	3,2	4,5	62
Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
Итого	595	0,5	0,9	2	705

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
№ рецепта	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
Каша рисовая молочная вязкая с маслом					
3	200	0,20	0,10	25,40	25,40
Компот	10	2,63	2,66		35
Сыр порционный	100	3,2	3,2	4,5	62
Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
Итого	595	0,5	0,9	2	705

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
№ рецепта	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
Каша рисовая молочная вязкая с маслом					
3	200	0,20	0,10	25,40	25,40
Компот	10	2,63	2,66		35
Сыр порционный	100	3,2	3,2	4,5	62
Хлеб пш.	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)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
№ рецепта	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
Расольник ленинградский с сметаной					
3	180	3,95	6,09	26,5	177,19
Картофель пюре	50	4	0,5	27,5	130
Хлеб пш.	40	3,2	0,4	18,4	88
Хлеб рж.	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
Виточки из мяса птицы с томатным соусом	200			9,98	39,9
Чай с сахаром	45				
Итого	920	27,93	30,26	96,68	945,8

Завтрак (для обучающихся за счет родительского взноса)

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
№ рецепта	160	3,5	5,42	23,6	157,53
Каша рисовая молочная вязкая с маслом					
3	200	0,1	0	9,1	35
Чай с сахаром	45	2,93	0,45	15,53	77
Хлеб пш.					
Итого	705	11,68	21,54	103,14	682,25

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/

Меню на 22.4.2022

Утверждено
Директор МБОУ СОШ
Гимазов А.Г.