

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

Меню на 07.09.2021

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из курицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	компот	200	0,2	0,02	17	58
	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67
	Хлеб пшеничный	45	2,93	0,45	15,53	77
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	837	35,93	43,21	76,23	557,60

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из курицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	компот	200	0,2	0,02	17	58
	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67
	Хлеб пшеничный	45	2,93	0,45	15,53	77
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	837	35,93	43,21	76,23	557,60

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из курицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	компот	200	0,2	0,02	17	58
	Масло сливочное	10	0,5	0,9	2	67
	Хлеб пшеничный	45	2,93	0,45	15,53	77
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	457	11,66	10,98	64,36	557,60

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
3	Щи из свеж. капусты	200/5	1,55	4,11	7,18	72,53
	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	1397	64,675	74,71	157,315	1628,3

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из курицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	компот	200	0,2	0,02	17	58
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Итого	705	11,68	21,54	103,14	557,60

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/