

с.Рсаево

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
Гимазов А.Г.

Меню на 14. 12, 2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--------------------------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| ДО7ЕО19 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 11,78 | 15,68 | 41,32 | 354,88 |
| | Котлеты мясные в томатном соусе | 60/40 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| | Булочки | 100 | 1,2 | 0,5 | 2,4 | 37 |
| | Хлеб пш. | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| | Сыр | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Итого | 775 | 24,8 | 22,65 | 110,64 | 752,05 |

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 11,78 | 15,68 | 41,32 | 354,88 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| | Хлеб пш. | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| | Биточки куриные в томатном соусе | 60/40 | 15,0 | 12,6 | 0,2 | 174 |
| | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 69 |
| | Итого | 700 | 26,41 | 33,51 | 101,92 | 819,50 |

Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--------------------------------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------------|
| ДО7ДГ19 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 11,78 | 15,68 | 41,32 | 354,88 |
| 3 | Биточки куриные в томатном соусе | 60/30 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| | Хлеб пш. | 45 | 2,93 | 0,45 | 15,53 | 77 |
| | Итого | 446 | 9,66 | 9,33 | 67,02 | 391,16 |

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/