

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

Меню на 10.11.2022

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	компот	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	134
	Котлеты в томат.соусе	60,40	9,25	9,84	7,96	157,63
	Итого	670	30,53	31,81	139,40	1141,56

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Хлеб пш.	45	2,93	0,45	15,53	77
	компот	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	котлеты говяжьи в томат.соусе	60,40	9,25	9,84	7,96	157,63
	Итого	515	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	котлеты говяжьи в томат.соусе	60,40	9,25	9,84	7,96	157,63
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	Сыр порц.	10	2,63	2,66		35
	компот	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	хлеб рж	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)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Свекольник с сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Котлеты гов в томат.соусе	60,40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
	Кисель витаминизированный	200			23,5	95
	Хлеб рж	40	0,24	0,4	13,8	68
	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	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
	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
ХЛЕБПШЕН	Хлеб пш.	40	2,6	0,4	13,8	68
	Котлеты гов в томат.соусе	60,40	9,97	11,9	8,87	182,53
	компот	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Итого	446	9,66	9,33	67,02	391,16

Повар Ибрагимова И.Р.

/ФИО/