

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

Меню на 5.9.2022

| Завтрак (для обучающихся начальных классов) |                                      |                  |              |              |               |                               |
|---------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецепта                                   | Наименование блюда                   | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|                                             | Салат витаминный                     | 80               | 1,2          | 3,6          | 8,6           | 71                            |
| ДО7ЕО19                                     | Макаронные изделия отварные с маслом | 200              | 11,78        | 15,68        | 41,32         | 354,88                        |
| 3                                           | Чай витаминизированный               | 200              |              |              | 9,98          | 39,9                          |
|                                             | Масло сливочное                      | 10               | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,1                          |
|                                             | Хлеб пш.                             | 50               | 4            | 0,5          | 27,5          | 130                           |
|                                             | Биточки куриные в томатном соусе     | 60/30            | 9,97         | 11,9         | 8,87          | 182,53                        |
|                                             | яблоко                               | 150              | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5                          |
|                                             | <b>Итого</b>                         | <b>700</b>       | <b>26,41</b> | <b>33,51</b> | <b>101,92</b> | <b>819,50</b>                 |

| Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей) |                                      |                  |              |              |               |                               |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецепта                                                       | Наименование блюда                   | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|                                                                 | Салат витаминный                     | 80               | 1,2          | 3,6          | 8,6           | 71                            |
|                                                                 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200              | 11,78        | 15,68        | 41,32         | 354,88                        |
|                                                                 | Чай витаминизированный               | 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                           |
|                                                                 | <b>Итого</b>                         | <b>700</b>       | <b>26,41</b> | <b>33,51</b> | <b>101,92</b> | <b>819,50</b>                 |

| Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей инвалидов) |                                      |                  |              |              |              |                               |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| № 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 витаминизированный               | 200              |              |              | 9,98         | 39,9                          |
|                                                       | Масло сливочное                      | 10               | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,1                          |
|                                                       | Хлеб пш.                             | 50               | 4            | 0,5          | 27,5         | 130                           |
|                                                       | Биточки куриные в томатном соусе     | 60/30            | 9,97         | 11,9         | 8,87         | 182,53                        |
|                                                       | яблоко                               | 120              | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47                            |
|                                                       | <b>Итого</b>                         | <b>515</b>       | <b>15,57</b> | <b>22,44</b> | <b>71,65</b> | <b>554,26</b>                 |

| Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов) |                                 |                  |              |              |               |                               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| № рецепта                                           | Наименование блюда              | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|                                                     | Салат витаминный                | 80               | 1,2          | 3,6          | 8,6           | 71                            |
| 3                                                   | Плов из мяса птицы              | 170              | 16,90        | 15,56        | 41,44         | 399,79                        |
|                                                     | Суп с мелкошинкованными овощами | 250/10           | 2,14         | 5,76         | 11,48         | 107,6                         |
|                                                     | Хлеб пш.                        | 50               | 4            | 0,5          | 27,5          | 130                           |
|                                                     | Хлеб рж.                        | 40               | 3,2          | 0,4          | 18,4          | 88                            |
|                                                     | Чай с сахаром                   | 200              |              |              | 9,98          | 39,9                          |
|                                                     | <b>Итого</b>                    | <b>820</b>       | <b>34,20</b> | <b>30,67</b> | <b>128,67</b> | <b>927,45</b>                 |

| Завтрак (для питающихся за счет родительского взноса) |                                      |                  |             |             |              |                               |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| № рецепта                                             | Наименование блюда                   | Выход блюда, гр. | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал |
| ДО7ЕО19                                               | Салат витаминный                     | 80               | 1,2         | 3,6         | 8,6          | 71                            |
| 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                            |
|                                                       | <b>Итого</b>                         | <b>446</b>       | <b>9,66</b> | <b>9,33</b> | <b>67,02</b> | <b>391,16</b>                 |

Повар Ибрагимова И.Р. /ФИО/