

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

Меню на 11 04 2025

Завтрак для обучающихся начальных классов

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
	Салат из свеклы	60	1,36	3,07	8,24	60,21
	Картофельное пюре	150	3,800	4,83	17,17	125,66
	Котлеты рыбные	60	7,47	9,57	9,60	154,90
	Компот из сухофруктов	200				
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	36,30
	Хлеб ржаной	25	0,74	0,15	6,72	31,50
	итого	540	17,28	16,220	65,05	478,870

Завтрак для многодетных малообеспеченных семей,

№ рецепта	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
	Салат из свеклы	60	1,36	3,07	8,24	60,21
	Картофельное пюре	200	3,800	4,83	17,17	125,66
	Котлеты рыбные	60	7,47	9,57	9,60	154,90
	Компот из сухофруктов	200				
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	36,30
	Хлеб ржаной	25	0,74	0,15	6,72	31,50
	итого	540	17,28	16,220	65,05	478,870

Завтрак для (питающихся за счет род.взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
	Салат из свеклы	60	1,36	3,07	8,24	60,21
	Картофельное пюре	200	3,800	4,83	17,17	125,66
	Котлеты рыбные	60	7,47	9,57	9,60	154,90
	Компот из сухофруктов	200				
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	36,30
	Хлеб ржаной	25	0,74	0,15	6,72	31,50
	итого	540	17,28	16,220	65,05	478,870

Завтрак для детей сво

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы
	Картофельное пюре	200	3,800	4,83	17,17
	Котлеты рыбные	60	7,47	9,57	9,60
	Компот из сухофруктов	200			
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25
	Хлеб ржаной	25	0,74	0,15	6,72
	итого	540	17,28	16,220	65,05

Обед для детей сво

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры
	Салат из свеклы	60	1,36	3,07
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,45
	Голубцы ленивые	120	9,460	7,04
	Каша гречневая	200	11,61	7,29
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15
	Чай с сахаром	200	0,080	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,74	0,15