



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с.Аккузово  
Ф.В.Гайнуллина

## Меню на 22.01.2026г.

### Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
196	Каша молочная «Дружба»	250	7,890	9,540	44,260	294,580
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,350	6,983	11,300	108,833
	Сок фруктовый в инд.упаковке , 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>33,465</b>	<b>27,135</b>	<b>132,266</b>	<b>950,317</b>

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
196	Каша молочная «Дружба»	200	6,310	7,630	35,410	235,660
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,350	6,983	11,300	108,833
	Сок фруктовый в инд.упаковке , 0,2л	400	2	0,4	40,4	184
	<b>Итого</b>	<b>1045</b>	<b>32,885</b>	<b>25,425</b>	<b>155,116</b>	<b>983,347</b>

### Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,350	6,983	11,300	108,833
196	Каша молочная «Дружба»	250	7,890	9,540	44,260	294,580
	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>13,707</b>	<b>17,123</b>	<b>104,360</b>	<b>615,413</b>

Повар: Гиндуллина А.В