



МБОУ СОШ с.Аккузово  
В.Гайнуллина

Меню на 13.12.2022г.

Банк (для получателей из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецепта | Наименование блюда                    | Выход блюда, гр | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| Завтрак   |                                       |                 |       |       |          |                               |
| 25,09     | Салат из свеклы с яблоками            | 60              | 0,68  | 3,11  | 5,95     | 54,96                         |
| 19        | Каша манная молочная жидккая          | 200/8           | 7,5   | 10,2  | 36,7     | 268                           |
| 107       | Компот из замороженных фруктов        | 200             | 2,4   | 0,1   | 41,40    | 171,00                        |
| 420,06    | Хлеб пшеничный                        | 50              | 4     | 0,5   | 27,5     | 130                           |
| 129,08    | Суп картофельный с горохом и гренками | 265             | 8,27  | 0,16  | 0,02     | 0,02                          |
|           | Фрикадельки мясные                    | 44              | 11,00 | 8,00  | 10,00    | 160,00                        |
|           |                                       |                 |       |       |          |                               |
|           |                                       |                 |       |       |          |                               |
|           | Итого                                 | 827             | 34,85 | 22,27 | 141,77   | 875,98                        |

| Баланс (для обучающихся начальных классов) |                                       |                 |       |       |          |                               |
|--|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| № рецепта                                  | Наименование блюда                    | Выход блюда, гр | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
| Завтрак                                    |                                       |                 |       |       |          |                               |
| 25,09                                      | Салат из свеклы с яблоками            | 60              | 0,68  | 3,11  | 5,95     | 54,96                         |
| 19   | Каша манная молочная жидккая          | 180/6           | 6,9   | 9,4   | 33,7     | 247                           |
|  | Компот из замороженных фруктов        | 200             | 0,20  | 0,10  | 25,40    | 25,40                         |
| 420,06                                     | Хлеб пшеничный                        | 50              | 4     | 0,5   | 27,5     | 130                           |
| 129,08                                     | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/15          | 6,62  | 3,88  | 28,57    | 175,69                        |
|  | Фрикадельки мясные                    | 44              | 11,00 | 8,00  | 10,00    | 160,00                        |
|  | Сок фруктовый в инд.упаковке.0,2 л    | 200             | 1     | 0,2   | 20,2     | 92                            |
|  | Итого                                 | 946             | 30,4  | 25,19 | 151,32   | 885,05                        |

| Завтрак (для обучающихся, пытающихся за счет родительского инвентаря) |                                       |                 |       |       |          |                               |        |
|---|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|-------------------------------|--------|
| № рецепта   | Наименование блюда                    | Выход блюда, гр | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |        |
| Завтрак   |                                       |                 |       |       |          |                               |        |
| 25,09   | Салат из свеклы с яблоками            | 60              | 0,68  | 3,11  | 5,95     | 54,96                         |        |
| 107   | Компот из замороженных фруктов        | 200             | 2,4   | 0,1   | 41,40    | 171,00                        |        |
| 420,06  | Хлеб пшеничный                        | 50              | 4     | 0,5   | 27,5     | 130                           |        |
| 129,08  | Суп картофельный с горохом и гренками | 265             | 8,27  | 0,16  | 0,02     | 0,02                          |        |
|   |                                       |                 |       |       |          |                               |        |
|   |                                       |                 |       |       |          |                               |        |
|   |                                       |                 |       |       |          |                               |        |
|   | Итого                                 |                 | 575   | 15,35 | 3,87     | 74,87                         | 358,98 |

Повар: Гиндуллина А.В.