

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



Меню на 21.12.2021г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 649,09 | Морковь отварная с растительным маслом | 30 | 0,42 | 1,83 | 2,25 | 27,59 |
| 7191 | Каша манная молочная жидккая | 250/8 | 7,5 | 10,2 | 36,7 | 268 |
| | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 25,40 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/1 5 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 |
| | Фрикадельки мясные | 44 | 11,00 | 8,00 | 10,00 | 160,00 |
| | Итого | 897 | 21,94 | 16,26 | 134,92 | 848,68 |

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--|------------------|--------------|--------------|------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 3 | Огурцы порционные | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| 191 | Каша манная молочная жидккая | 230/6 | 6,9 | 9,4 | 33,7 | 247 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/1 5 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 |
| | Фрикадельки мясные | 44 | 11,00 | 8,00 | 10,00 | 160,00 |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| | Итого | 894 | 43,63 | 34,66 | 105 | 931 |

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 649,09 | Морковь отварная с растительным маслом | 30 | 0,42 | 1,83 | 2,25 | 27,59 |
| | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 25,40 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 129,08 | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/1 5 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 |
| | Фрикадельки мясные | 44 | 11,00 | 8,00 | 10,00 | 160,00 |
| | Итого | 539 | 22,24 | 14,31 | 93,72 | 518,68 |

Повар: *Гайнуллина А.В.*



Меню на 21.12.2021г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Аккузово

Ф.В.Гайнуллина

Для обучающихся с ОВЗ

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 649,09 | Морковь отварная с растительным маслом | 30 | 0,42 | 1,83 | 2,25 | 27,59 |
| 78,03 | Омлет запеченный с сыром | 200 | 24,95 | 26,91 | 3,28 | 356,8 |
| | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 25,40 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| | Итого | 580 | 32,77 | 32,54 | 62,93 | 601,79 |
| Обед | | | | | | |
| 25,09 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,68 | 3,11 | 5,95 | 54,96 |
| 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 |
| 118,08 | Рагу овощное с отварным мясом | 200 | 16,2 | 19,05 | 15,025 | 297,25 |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 |
| Итого за обед | | 849 | 42,55 | 31,12 | 94,90 | 799,23 |
| Итого за день | | 1429 | 75,32 | 63,66 | 157,83 | 1401,02 |

Повар: *109* Гиндуллина А.В