



Составляю
Повар МБОУ СОШ с.Аккузово
Ф.В.Гайнуллина

Меню на 02.12.2022г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтра						
ДО7АЭ20	Салат из свежей моркови	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/1 3	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,5	117
27,01	Сыр(порциями)	10	2,63	2,66	0,1	35
	Сок фруктовый в инд.упаковке,0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	748	17,53	18,69	14,10	716

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат из свежей моркови	60	5	2,5	34,75	105
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/1 0	4,6	9,96	32,25	237,47
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,5	117
27,01	Сыр(порциями)	10	2,63	2,66	0,1	35
	Сок фруктовый в инд.упаковке,0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	675	19,23	15,87	153,20	757,47

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат из свежей моркови	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/1 3	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,5	117
	Итого	538	29,73	136,78	709,95	589,00

Повар: Гиндуллина А.В