

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



Меню на 13.10.2022г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтра						
68,0	Голубцы ленивые	220,4	17,50	12,30	13,30	233,00
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110,1	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого	845	49,17	37,52	89,15	893,85

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110,1	23,37	8,57	21,09	259,1
68,0	Голубцы ленивые	220,4	17,50	12,30	13,30	233,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Булочка	100	8	10,00	39,00	357
	Итого	973	58,68	54,4	139,59	1359,93

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
68,0	Голубцы ленивые	220,4	17,50	12,30	13,30	233,00
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110,1	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Итого	710	47,87	29,77	76,77	769,00

Повар:  Гиндуллина А.В