



## Меню на 18.10.2022г.

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

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,40
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	<b>Итого</b>	<b>674</b>	<b>21,35</b>	<b>28,33</b>	<b>90,32</b>	<b>625,86</b>

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,40
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	булочка	100	8	10,0	39,0	357
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>33,80</b>	<b>34,78</b>	<b>150,93</b>	<b>1149,01</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/6	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,4
	<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>18,95</b>	<b>25,23</b>	<b>91,32</b>	<b>589,86</b>

Повар: Гайнуллина А.В.