

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

Меню на 09.03.2023г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,0	Котлеты мясные с томатным соусом	60\40	9,25	9,84	7,96	157,63
18,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,03	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	2,4	0,10	41,40	171,00
	Итого	610	22,70	21,10	105,43	699,04

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,2	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
18,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
07	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,0	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого		570	22,53	21,81	100,40	684,56

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,2	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
18,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
07	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого		610	21,59	20,60	111,84	714,94

Повар:  Гайнуллина А.В