

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



## Меню на 19.10.2022г.

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

| № рецепта    | Наименование блюда               | Выход блюда, гр | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак      |                                  |                 |              |              |               |                               |
| Завтрак      |                                  |                 |              |              |               |                               |
| 131,80       | Плов из мяса птицы (филе)        | 200             | 0,93         | 6,25         | 8,6           | 94,43                         |
| 283          | Чай с сахаром                    | 200             |              |              | 9,98          | 39,9                          |
| 420,06       | Хлеб пшеничный                   | 50              | 4            | 0,5          | 27,5          | 130                           |
| 401          | Масло сливочное                  | 10              | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,1                          |
| 38           | Яблоко                           | 100             | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                            |
|              | Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2 | 200             | 1            | 0,2          | 20,2          | 92                            |
| 12           | Салат из моркови с яблоками      | 80              | 0,93         | 6,25         | 8,6           | 94,43                         |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>840</b>      | <b>23,31</b> | <b>30,16</b> | <b>117,65</b> | <b>869,21</b>                 |

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепта    | Наименование блюда               | Выход блюда, гр | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак      |                                  |                 |              |              |               |                               |
| 12           | Салат из моркови с яблоками      | 60              | 0,7          | 4,7          | 6,5           | 71                            |
| 131,80       | Плов из мяса птицы (филе)        | 170             | 14,37        | 15,78        | 35,23         | 339,82                        |
| 283          | Чай с сахаром                    | 200             |              |              | 9,98          | 39,9                          |
| 420,06       | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,4          | 0,3          | 16,5          | 78                            |
| 401,08       | Масло сливочное                  | 10              | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,1                          |
| 38           | Яблоко                           | 100             | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                            |
|              | Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2 | 500             | 2,5          | 0,5          | 50,5          | 230                           |
| <b>Итого</b> |                                  | <b>1080</b>     | <b>21,25</b> | <b>29,03</b> | <b>134,14</b> | <b>897,82</b>                 |

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

| № рецепта    | Наименование блюда          | Выход блюда, гр | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|-----------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак      |                             |                 |              |              |              |                               |
| 131,80       | Плов из мяса птицы (филе)   | 220             | 16,90        | 15,56        | 41,44        | 399,78                        |
| 283          | Чай с сахаром               | 200             |              |              | 9,98         | 39,9                          |
| 420,06       | Хлеб пшеничный              | 50              | 4            | 0,5          | 27,5         | 130                           |
| 12           | Салат из моркови с яблоками | 80              | 0,93         | 6,25         | 8,6          | 94,43                         |
| <b>Итого</b> |                             | <b>530</b>      | <b>21,83</b> | <b>22,31</b> | <b>87,52</b> | <b>664,11</b>                 |

Повар: Гиндуллина А.В