



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Аккузево
13/10 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
	Итого	840	23,31	30,16	117,65	869,21

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
	Итого	1080	21,25	29,03	134,14	897,82

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
	Итого	530	21,83	22,31	87,52	664,11

Повар: А.В. Гиндуллина А.В