

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



Меню на 27.09.2021г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
80,62	Рыба , тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый	200				
	Итого	760	21,86	19,69	91,31	630,49

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
80,62	Рыба , тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый	200				
	Итого	710	20,60	17,48	78,33	553,68

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
80,62	Рыба , тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Итого	550	19,23	17,03	91,59	596,39

Повар: *А.В.* Гиндуллина А.В



Меню на 27.09.2021г.

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

Для обучающихся с ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
80,62	Рыба , тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый	200				
	Итого	760	21,86	19,69	91,31	630,49
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
233,23	Мясо птицы ,припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		839	36,09	29,17	112,00	865,38
Итого за день		1599	57,95	48,86	203,31	1495,87

Повар: Гиндуллина А.В