

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



Меню на 16.03.2023г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтра						
56,10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
227,7	Запеканка из творога со стущенным молоком	110,1	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого	835	33,7	30,94	64,89	761,35

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
145,0	Запеканка из творога со стущ.молоком	150/20	26,40	19,00	33,80	408,0
ДО7ДИ19	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	3,87	9,33	77,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого	813	34,51	35,97	96,62	846,93

Завтрак (для обучающихся, пытающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
56,10	Борщ с капустой и картофелем со смет. фрикадельками	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Итого	590	9,03	14,57	52,54	377,42

Повар:  Гиндуллина А.В