



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

Меню на 24.10.2022г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
3	Салат из свежей капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный	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
Итого		600	22,18	19,56	105,54	685,5

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
3	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	50
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	10,80	108
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	39	229,69
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	28	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
338,00	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	71
	Сок фруктовый в инд.упаковке, 0,2л	200	1	0,5	27,5	130
Итого		910	22	17	126	755

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
3	Салат из свежей капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
Итого		510	19,55	16,85	105,54	650,5

Повар: А.В. Гайнуллина