



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

## Меню на 29.01.2026г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запечённые с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	17,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Итого	650	26,105	38,699	99,725	860,552

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Э ргетическая ценность, ккал
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	60	0,560	2,090	5,860	45,250
205	Макароны, запечённые с сыром	170	8,960	15,180	35,050	316,930
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Итого	570	24,838	34,259	87,945	776,598

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запечённые с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	17,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Итого	650	26,105	38,699	99,725	860,552

Повар: Гиндуллина А.В.