



Григорьев
директор МБОУ СОШ с.Аккузово
Ф.В.Гайнуллина

Меню на 12.01.2023г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	60\40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	2,4	0,10	41,40	171,00
	Итого	610	22,70	21,10	105,43	699,04

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Состав (для 100 г готовой пищи в граммах)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Зав. рак						
26	Винегрет овощной	60	1	1	5	35
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
138,21	Картофельное пюре	160	4	5	24	158
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	86	35
	Компот из замороженных фруктов	200	25	0	0	25
	Итого	670	30,53	31,83	139,40	1041,56

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса)

Завтрак (для будущих, нынешних за счет родительского внесения)						
№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Итого	600	20,07	18,44	105,43	664,04

Повар: *А.Г.* Гиндуллина А.В.