

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



Меню на 20.12.2021г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
40	Котлеты рыбные	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	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	720	20,686	15,91	98,14	618,5

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	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	0	00	9,7	39
	Сок фруктовый	200	2	0,4	40,4	184
6	Салат из капусты, помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
338	Груша	150	1	0,5	15,5	70
	Итого	1130	24	21	144	878

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
40	Котлеты рыбные	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	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	510	18,05	13,25	98,42	584,40

Повар: _____ Гиндуллина А.В



Меню на 20.12.2021г.

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						
40	Котлеты рыбные	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	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	720	20,686	15,91	98,14	618,5
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		1559	50,776	45,08	210,14	14983,88

Повар: Гиндуллина А.В.