

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



**Меню** на 13.03.2023г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,68</b>	<b>15,91</b>	<b>98,14</b>	<b>618,50</b>

**Завтрак (для обучающихся начальных классов)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый в инд.упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>20,42</b>	<b>13,90</b>	<b>105,36</b>	<b>633,69</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,05</b>	<b>13,25</b>	<b>98,14</b>	<b>583,50</b>

Повар:  Гиндуллина А.В