

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



## Меню на 16.09.2022г.

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

| № рецепта | Наименование блюда                         | Выход блюда, гр. | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| Завтра    |  |                  |              |               |               |                               |
| ДО7АЭ20   | Салат из свежей моркови                    | 80               | 4            | 2             | 27,8          | 130                           |
| 181,39    | Каша рисовая молочная вязкая с маслом      | 200/1<br>3       | 6,1          | 13,28         | 43,00         | 316,60                        |
| 107       | Компот из замороженных фруктов             | 200              | 0,2          | 0,1           | 25,40         | 25,40                         |
| 420,06    | Хлеб пшеничный                             | 45               | 3,6          | 0,45          | 24,5          | 117                           |
| 27,01     | Сыр(порциями)                              | 10               | 2,63         | 2,66          | 0,1           | 35                            |
|           | Сок фруктовый в инд.упаковке,0,2л          | 200              | 1            | 0,2           | 20,2          | 92                            |
| 476,01    | Кисломолочный продукт для детского питания | 100              | 3,2          | 3,2           | 4,5           | 62                            |
|           | <b>Итого</b>                               | <b>845</b>       | <b>42,62</b> | <b>167,54</b> | <b>923,65</b> | <b>778,00</b>                 |

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепта | Наименование блюда                         | Выход блюда, гр | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак   |  |                 |              |              |               |                               |
| ДО7АЭ20   | Салат из свежей моркови                    | 60              | 5            | 2,5          | 34,75         | 105                           |
| 181,39    | Каша рисовая молочная вязкая с маслом      | 150/1<br>0      | 4,6          | 9,96         | 32,25         | 237,47                        |
| 107       | Компот из смеси сухофруктов                | 200             | 2,4          | 0,10         | 41,40         | 171,00                        |
| 420,06    | Хлеб пшеничный                             | 45              | 3,6          | 0,45         | 24,5          | 117                           |
| 27,01     | Сыр(порциями)                              | 10              | 2,63         | 2,66         | 0,1           | 35                            |
|           | Сок фруктовый в инд.упаковке,0,2л          | 200             | 1            | 0,2          | 20,2          | 92                            |
| 476,01    | Кисломолочный продукт для детского питания | 100             | 3,2          | 3,2          | 4,5           | 62                            |
|           | <b>Итого</b>                               | <b>775</b>      | <b>22,43</b> | <b>19,07</b> | <b>157,85</b> | <b>819,47</b>                 |

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

| № рецепта | Наименование блюда                    | Выход блюда, гр | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак   |                                       |                 |              |               |               |                               |
| ДО7АЭ20   | Салат из свежей моркови               | 80              | 4            | 2             | 27,8          | 130                           |
| 181,39    | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200/1<br>3      | 6,1          | 13,28         | 43,00         | 316,60                        |
| 107       | Компот из замороженных фруктов        | 200             | 0,2          | 0,1           | 25,40         | 25,40                         |
| 420,06    | Хлеб пшеничный                        | 45              | 3,6          | 0,45          | 24,5          | 117                           |
|           |                                       |                 |              |               |               |                               |
|           | <b>Итого</b>                          | <b>538</b>      | <b>29,73</b> | <b>136,78</b> | <b>709,95</b> | <b>589,00</b>                 |

Повар: Гиндуллина А.В