

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



Меню на 29.09.2022г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 68,0 | Голубцы ленивые | 220,4 | 17,50 | 12,30 | 13,30 | 233,00 |
| 227,7 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110,1 | 23,37 | 8,57 | 21,09 | 259,1 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 401,08 | Масло сливочное | 10 | 0,80 | 7,3 | 0,1 | 66,10 |
| 41 | Салат Студенческий | 80 | 3 | 8,4 | 4,9 | 107 |
| | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 |
| | Итого | 845 | 49,17 | 37,52 | 89,15 | 893,85 |

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|---|-----------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 227,7 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110,1 | 23,37 | 8,57 | 21,09 | 259,1 |
| 68,0 | Голубцы ленивые | 220,4 | 17,50 | 12,30 | 13,30 | 233,00 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 401,08 | Масло сливочное | 8 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 |
| 41 | Салат Студенческий | 60 | 2,22 | 6,3 | 3,66 | 80,4 |
| | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 |
| | Булочка | 100 | 8 | 10,00 | 39,00 | 357 |
| | Итого | 973 | 58,68 | 54,4 | 139,59 | 1359,93 |

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход блюда, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 68,0 | Голубцы ленивые | 220,4 | 17,50 | 12,30 | 13,30 | 233,00 |
| 227,7 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110,1 | 23,37 | 8,57 | 21,09 | 259,1 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 41 | Салат Студенческий | 80 | 3 | 8,4 | 4,9 | 107 |
| | Итого | 710 | 47,87 | 29,77 | 76,77 | 769,00 |

Повар: А.В. Гайнуллина А.В