

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



Меню на 30.12.2021г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<u>Завтрак</u>						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,3	5,13	11,68	103,53
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7096	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,40	25,40
	Итого	660	22,76	25,00	101,99	648,47

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<u>Завтрак</u>						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,3	5,13	11,68	103,53
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7096	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
338,00	Груша	150	1	0,5	15,5	70
	Итого	720	22	22	96	679

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<u>Завтрак</u>						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,3	5,13	11,68	103,53
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7096	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	650	20,13	22,34	101,99	613,47

Повар: *Г* Гиндуллина А.В



Меню на 30.12.2021г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Аккузово

РБ

Ф.В.Гайнуллина

Для обучающихся с ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7096	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,40	25,40
ДО4ЙГ19	Йогурт	100	4,1	3,2	10	98
Итого		650	23,78	22,97	94,86	616,94
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,3	5,12	11,68	103,53
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	0,00
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано – пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
Итого за обед		718	25,92	12,49	86,48	524,35
Итого за день		1268	45,60	32,26	171,34	1043,29

Повар: *РБ* Гиндуллина А.В.