



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

Меню на 20.01.2026г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
186	Каша рисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Компот из замороженных фруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого		810	13,701	17,288	112,399	659,867

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
186	Каша рисовая молочная вязкая-185	185	5,210	6,950	37,920	233,840
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Компот из замороженных фруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого		790	13,665	16,674	107,884	636,807

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
186	Каша рисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667
	Компот из замороженных фруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Итого	700	10,981	13,938	102,599	576,467

Повар: Гайнуллина А.В