



Меню на 04.10.2022г.

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

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,40
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого	674	21,35	28,33	90,32	625,86

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,40
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	булочка	100	8	10,0	39,0	357
	Итого	755	33,80	34,78	150,93	1149,01

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/6	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,4
	Итого	656	18,95	25,23	91,32	589,86

Повар:  Гиндуллина А.В