

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



Меню на 14.01.2026г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка» витаминный 200	200	0,00	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Печенье для детского питания 50г	50	4	5,5	32,7	196
	Итого	700	24,707	33,813	120,920	883,723

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 170	170	9,87	6,200	44,600	273,290
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка» витаминный 200	200	0,00	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
	Печенье для детского питания 50г	50	4	5,5	32,7	196
	Итого	630	24,059	30,459	114,485	827,588

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
24	Салат из сельди с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток «Витошка» витаминный 200	200	0,00	0,000	1,500	3,200
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	650	20,707	28,313	88,220	687,723

Повар:  Гиндуллина А.В.