



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

Меню на 21.01.2026г.

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
178	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
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	750	24,449	29,116	111,608	807,994

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
178	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
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	680	24,089	26,569	106,405	765,278

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ 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
178	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
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	24,049	28,716	101,808	760,994

Повар: _____ Гиндуллина А.В.