

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Аккузово
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