



МБОУ СОШ с Аккузово
Ф.В.Гайнуллина



Меню на 28.11.2022г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
3	Салат из свежей капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Итого	600	22,18	19,56	105,54	685,5

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
3	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	50
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	10,80	108
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	39	229,69
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	28	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
	Итого	530	20,42	16,70	93,5	591,69

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
3	Салат из свежей капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
40	Котлеты рыбные с соусом	60	9	4	9	108
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Итого	510	19,55	16,85	105,54	650,5

Повар: *Гайнуллина А.В.*