



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

## Меню на 10.10.2022г.

### 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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>22,18</b>	<b>19,56</b>	<b>105,54</b>	<b>685,5</b>

### 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
338.00	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	71
	<b>Сок фруктовый в инд.упаковке, 0,2л</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>27,5</b>	<b>130</b>
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>126</b>	<b>755</b>

### 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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,55</b>	<b>16,85</b>	<b>105,54</b>	<b>650,5</b>

Повар: *А.В. Гиндуллина* Гиндуллина А.В.