



Директор: РОУ СОШ с.Аккузово

Г.Гиндуллина

## Меню

на 06.12.2022г.

### Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,40
	<b>Итого</b>	<b>574</b>	<b>18,15</b>	<b>25,13</b>	<b>85,82</b>	<b>563,86</b>

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,40
	<b>Итого</b>	<b>534</b>	<b>17,41</b>	<b>21,75</b>	<b>81,44</b>	<b>512,95</b>

### Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет бюджетного фонда)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
420,02	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	200/6	4,13	3,97	18,61	126,54
	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	25,4
	<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>18,95</b>	<b>25,23</b>	<b>91,32</b>	<b>589,86</b>

Повар: Гиндуллина А.В