



МБОУ СОШ с.Аккузово  
Ф.В.Гайдуллина

## Меню на 21.12.2022г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
Завтрак						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	220	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,38</b>	<b>23,71</b>	<b>88,85</b>	<b>982,78</b>

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сок фруктовый в инд.упаковке,0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>18,25</b>	<b>23,93</b>	<b>91,84</b>	<b>722,82</b>

### Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	220	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,90</b>	<b>16,06</b>	<b>78,92</b>	<b>569,68</b>

Повар: Гиндуллина А.В