



# Меню на 05.10.2022г.



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

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
131.80	Плов из мяса птицы (филе)	200	0,93	6,25	8,6	94,43
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
	Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2	200	1	0,2	20,2	92
12	Салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>23,31</b>	<b>30,16</b>	<b>117,65</b>	<b>869,21</b>

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
12	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
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 0,2	500	2,5	0,5	50,5	230
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>21,25</b>	<b>29,03</b>	<b>134,14</b>	<b>897,82</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
12	Салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,83</b>	<b>22,31</b>	<b>87,52</b>	<b>664,11</b>

Повар:  Гиндуллина А.В.