

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



Меню на 13.09.2021г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
80,62	Рыба , тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	106,50
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	
	Сок фруктовый	200				
	Итого	760	21,86	19,69	91,31	630,49

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
80,62	Рыба , тушеная с овощами (филе минтая)	50,50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	150	3,70	6,54	38,96	99,69
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	
	Сок фруктовый	200				
	Итого	710	20,60	17,48	78,33	536,68

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
80,62	Рыба , тушеная с овощами (филе минтая)	50,50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	106,50
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	19
	Итого	550	19,23	17,03	91,59	550,39

Повар: Гайнуллина А.В