

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



Меню на 30.01.2026г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
6	Салат из моркови с яблоками	100	2,35	6,98	11,30	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,066	6,44	22,893	167,546
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2	200	1	0,2	20,2	92
Итого		810	19,352	23,79	112,793	735,276

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
6	Салат из моркови с яблоками	60	1,410	4,190	6,780	65,300
133	Картофельное пюре	150	3,800	4,830	17,170	125,660
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,249	12,035	60,258
	Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2	200	1	0,2	20,2	92
Итого		720	17,888	19,389	103,385	649,86

Завтрак (для обучающихся, питаящихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
6	Салат из моркови с яблоками	100	2,35	6,98	11,30	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,066	6,44	22,893	167,546
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2	200	1	0,2	20,2	92
Итого		610	18,353	23,593	92,593	643,280

Повар: Ф.В. Гиндуллина А.В.