



Меню на 12.10.2022г.

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						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200\6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	Итого	796	26,95	23,62	120,33	819,85

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150\5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Сок фруктовый в инд.упаковке, 0,2л	150	0,75	0,15	15,2	69
	Итого	775	24,8	22,65	110,64	752,05

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200\6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
	Итого	636	23,57	20,81	105,18	712,85

Повар:  Гиндуллина А.В.