



МБОУ СОШ с Аккузев  
Д.В.Гайнуллина

## Меню на 22.12.2022г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	60\40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	2,4	0,10	41,40	171,00
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22,70</b>	<b>21,10</b>	<b>105,43</b>	<b>699,04</b>

**Завтрак (для обучающихся начальных классов)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винегрет овощной	60	1	1	5	35
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
138,21	Картофельное пюре	160	4	5	24	158
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	86	35
	Компот из замороженных фруктов	200	25	0	0	25
	Сок фруктовый в инд.упаковке 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>47,2</b>	<b>21,6</b>	<b>166,2</b>	<b>632</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	60\40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,07</b>	<b>18,44</b>	<b>105,43</b>	<b>664,04</b>

Повар:  Гиндуллина А.В.