



Утверждено

Директор МБОУ СОШ с.Аккузево
Ф.В.Гайнуллина

Меню на 30.01.2023г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Итого	550	20,68	15,91	98,14	618,50

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый в инд.упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	Итого	700	20,42	13,90	105,36	633,69

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
	Итого	540	18,05	13,25	98,14	583,50

Повар:  Гиндуллина А.В.