



## Меню на 29.12.2022г.



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

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтра						
56,13	Борщ с капустой и картофелем	260	2	6	10	101
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110,1	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,00
	<b>Итого</b>	<b>879,1</b>	<b>44,67</b>	<b>39,27</b>	<b>95,82</b>	<b>921,85</b>

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110,1	23,37	8,57	21,09	259,1
56,13	Борщ с капустой и картофелем	200				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,00
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>400</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>40,4</b>	<b>230</b>
	<b>Итого</b>	<b>1197,1</b>	<b>44,15</b>	<b>30,27</b>	<b>124,98</b>	<b>1041,03</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой	260	2	6	10	101
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,00
	<b>Итого</b>	<b>634</b>	<b>20,00</b>	<b>22,9</b>	<b>62,38</b>	<b>537,9</b>

Повар: Гиндуллина А.В