



Директор МБОУ СОШ с.Аккузово
Ф.В.Гайнуллина

Меню на 10.10.2024г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запечённые с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	200	2,910	3,210	14,730	100,280
275	Кофеинный напиток	200	2,910	3,210	17,730	100,280
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого	550	17,118	21,969	89,165	633,139

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	60	0,560	2,090	5,860	45,250
205	Макароны, запечённые с сыром	170	8,960	15,180	35,050	316,930
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	200	2,910	3,210	14,730	100,280
275	Кофеинный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб ржаной	15	0,350	0,110	1,100	6,530
3	Хлеб пшеничный	15	1,220	0,150	7,320	36,300
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Итого	510	14,985	19,189	78,335	555,968

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запечённые с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	200	2,910	3,210	14,730	100,280
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Итого	640	19,855	22,571	101,072	694,469

Повар: Гиндуллина А.В