

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



## Меню на 06.10.2023г.

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидккая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
13	Салат из свежих помидоров	60	0,52	2,7	2,7	35,25
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
	Йогурт для детского питания 3,2%	100	3,2	3,0	9,2	80
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>16,3</b>	<b>17,22</b>	<b>80,71</b>	<b>543,98</b>

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидккая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	14,6	73
13	Салат из свежих помидоров	60	0,52	2,7	2,7	35,25
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
	Йогурт для детского питания 3,2%	100	3,2	3,0	9,2	80
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>14,3</b>	<b>17,02</b>	<b>67,81</b>	<b>486,98</b>

Завтрак (для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидккая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
13	Салат из свежих помидоров	60	0,52	2,7	2,7	35,25
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>9,62</b>	<b>9,82</b>	<b>71,51</b>	<b>409,38</b>

Повар: Гиндуллина А.В