



## Меню на 19.12.2025г.

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
Завтрак						
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600
133	Картофельное пюре,200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54557
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	100	11,400	10,630	18,690	216,610
287	Напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	1,500	3,200
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20,833</b>	<b>22,653</b>	<b>82,333</b>	<b>614,957</b>

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
16	Салат из моркови 60	60	0,660	3,050	9,510	68,760
133	Картофельное пюре, 170	170	4,310	5,780	19,440	144,500
92	Котлеты или биточки мясные 60	60	10,900	8,360	15,370	181,320
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290
287	Напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	1,500	3,200
1	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
3	Хлеб пшеничный	15	1,190	0,150	7,250	36,300
	Печенье для детского питания,50г	50	4	5,5	32,7	196
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,379</b>	<b>25,459</b>	<b>106,075</b>	<b>749,828</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600
133	Картофельное пюре,200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54557
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	100	11,400	10,630	18,690	216,610
287	Напиток «Витошка»	200	0,00	0,00	1,500	3,200
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20,913</b>	<b>22,673</b>	<b>82,333</b>	<b>614,967</b>

Повар: Гиндуллина А.В