



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова  
с.Верхнеяркеево

Шафикова Г.И.

## МЕНЮ на 22.12.2022 г.

Для детей, питающихся за счет родительского взноса (5-11 кл.)

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                  |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| Завтрак          |                                      |                 |                      |       |        |                                   |
| 26,00            | Винегрет овощной                     | 60              | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,50                             |
| 469,02           | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 60/40           | 9,25                 | 9,84  | 7,96   | 157,63                            |
| 138,21           | Картофельное пюре                    | 200             | 4,4                  | 6,77  | 29,5   | 196,91                            |
| 107              | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 2,40                 | 0,10  | 41,40  | 171,00                            |
| 420,02           | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                               |
| Итого за Завтрак |                                      | 600             | 20,07                | 18,44 | 105,43 | 664,04                            |

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

|                  |                                      |       |       |       |        |        |
|------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак          |                                      |       |       |       |        |        |
| 26,00            | Винегрет овощной                     | 60    | 0,82  | 1,33  | 4,57   | 34,50  |
| 469,02           | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 60/40 | 9,25  | 9,84  | 7,96   | 157,63 |
| 138,21           | Картофельное пюре                    | 200   | 4,4   | 6,77  | 29,5   | 196,91 |
| 107              | Компот из смеси сухофруктов          | 200   | 2,40  | 0,10  | 41,40  | 171,00 |
| 420,02           | Хлеб пшеничный                       | 40    | 3,2   | 0,4   | 22     | 104    |
| 27,01            | Сыр (порциями)                       | 10    | 2,63  | 2,66  |        | 35     |
| Итого за Завтрак |                                      | 610   | 22,70 | 21,10 | 105,43 | 699,04 |

Для обучающихся начальных классов

|                  |                                  |       |       |       |        |         |
|------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 26,00            | Винегрет овощной                 | 60    | 0,82  | 1,33  | 4,57   | 34,50   |
| 445,3            | Биточки мясные с томатным соусом | 60/40 | 9,97  | 11,9  | 8,87   | 182,53  |
| 138,21           | Картофельное пюре                | 160   | 3,5   | 5,42  | 23,6   | 157,53  |
| 107              | Компот из смеси сухофруктов      | 200   | 2,40  | 0,10  | 41,40  | 171,00  |
| 420,02           | Хлеб пшеничный                   | 40    | 3,2   | 0,4   | 22     | 104     |
|                  | Булочка                          | 100   | 8     | 10,0  | 39,0   | 357     |
| 27,01            | Сыр (порциями)                   | 10    | 2,63  | 2,66  |        | 35      |
| Итого за Завтрак |                                  | 670   | 30,53 | 31,81 | 139,40 | 1041,56 |

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

|                  |                                           |        |       |       |        |        |
|------------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак          |                                           |        |       |       |        |        |
| 469,02           | Фрикадельки мясные с томатным соусом      | 60/40  | 9,25  | 9,84  | 7,96   | 157,63 |
| 138,21           | Картофельное пюре                         | 200    | 4,4   | 6,77  | 29,5   | 196,91 |
| 107              | Компот из смеси сухофруктов               | 200    | 2,40  | 0,10  | 41,40  | 171,00 |
| 420,02           | Хлеб пшеничный                            | 40     | 3,2   | 0,4   | 22     | 104    |
| 27,01            | Сыр (порциями)                            | 10     | 2,63  | 2,66  |        | 35     |
| Итого за Завтрак |                                           | 550    | 21,88 | 19,77 | 100,86 | 664,54 |
| 26,00            | Винегрет овощной                          | 60     | 0,82  | 1,33  | 4,57   | 34,50  |
| 67,32            | Свекольник со сметаной                    | 250/10 | 2,81  | 0,07  | 0,01   | 0,00   |
| 423,18           | Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным   | 60/40  | 7,86  | 6,26  | 8,12   | 120,8  |
| 302              | Каша гречневая вязкая с маслом            | 200/7  | 6,15  | 0,19  | 0,02   | 0,02   |
| 305,11           | Витаминизированный кисель                 | 200    |       |       | 23,5   | 95     |
| 420,05           | Хлеб пшеничный                            | 45     | 3,6   | 0,45  | 24,75  | 117    |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40     | 3,2   | 0,4   | 18,4   | 88     |
| Итого за Обед    |                                           | 678    | 24,44 | 8,70  | 79,37  | 455,32 |

Шеф-повар Мансурова Г.Р. Мансурова Г.Р.