



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова  
с.Верхнеяркеево

Шафикова Г.И.

**МЕНЮ на 30.10.2022 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      |                                   |
| 2,1                     | Салат из свежей капусты с морковью    | 80              | 1,84                 | 4,1   | 9,34   | 82,82                             |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом      | 60/40           | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                            |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом  | 200/6           | 7,76                 | 4,31  | 49,49  | 280,6                             |
| 283                     | Чай с сахаром                         | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>636</b>      | 23,57                | 20,81 | 105,18 | 715,85                            |

**Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей**

|                         |                                       |            |       |       |        |        |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|
| 2,1                     | Салат из свежей капусты с морковью    | 80         | 1,84  | 4,1   | 9,34   | 82,82  |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом      | 60/40      | 9,97  | 11,9  | 8,87   | 182,53 |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом  | 200/6      | 7,76  | 4,31  | 49,49  | 280,6  |
| 283                     | Чай с сахаром                         | 200        |       |       | 9,98   | 39,9   |
|                         | Сок фруктовый                         | 150        | 0,75  | 0,15  | 15,2   | 69     |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                        | 10         | 2,63  | 2,66  |        | 35     |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50         | 4     | 0,5   | 27,5   | 130    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>796</b> | 26,95 | 23,62 | 120,33 | 819,85 |

**Для обучающихся начальных классов**

|                         |                                       |            |       |       |        |        |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|
| 2,1                     | Салат из свежей капусты с морковью    | 60         | 1,38  | 3,08  | 7,01   | 62,12  |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом      | 60/40      | 9,97  | 11,9  | 8,87   | 182,53 |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150/5      | 5,82  | 4,31  | 37,08  | 210,5  |
| 283                     | Чай с сахаром                         | 200        |       |       | 9,98   | 39,9   |
|                         | Сок фруктовый                         | 150        | 0,75  | 0,15  | 15,2   | 69     |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                        | 10         | 2,63  | 2,66  |        | 35     |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50         | 4     | 0,5   | 27,5   | 130    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>725</b> | 24,55 | 22,60 | 105,59 | 729,05 |

**Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов**

|                         |                                       |            |       |       |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом      | 60/40      | 9,97  | 11,9  | 8,87  | 182,53 |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150/5      | 5,82  | 4,31  | 37,08 | 210,5  |
| 283                     | Чай с сахаром                         | 200        |       |       | 9,98  | 39,9   |
|                         | Сок фруктовый                         | 150        | 0,75  | 0,15  | 15,2  | 69     |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                        | 10         | 2,63  | 2,66  |       | 35     |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50         | 4     | 0,5   | 27,5  | 130    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>665</b> | 23,17 | 19,52 | 98,58 | 666,93 |

**Обед**

|                      |                                           |            |       |       |        |        |
|----------------------|-------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|
| 2,1                  | Салат из свежей капусты с морковью        | 60         | 1,38  | 3,08  | 7,01   | 62,12  |
| 450,13               | Суп картофельный с клецками               | 250        | 1,72  | 6,27  | 11,83  | 110,91 |
| 80,55                | Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)    | 45/45      | 9,15  | 7,03  | 1,96   | 108,13 |
| 611,02               | Рис припущенный                           | 180        | 4,55  | 7,88  | 46,75  | 275,89 |
| 283                  | Чай с сахаром                             | 200        |       |       | 9,98   | 39,9   |
| 420,06               | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 50         | 4     | 0,5   | 27,5   | 130    |
| 421,11               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40         | 3,2   | 0,4   | 18,4   | 88     |
| <b>Итого за Обед</b> |                                           | <b>870</b> | 24,00 | 25,16 | 123,43 | 814,95 |

Шеф-повар Мансурова Г.Р.