



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

Шафикова Г.И.

**МЕНЮ на 09.12.2021 г.**

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

| № рецепта | Наименование блюда                       | Выход гр.  | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|------------------------------------------|------------|-------|------|----------|----------|
|           | Компот из замороженных фруктов           | 200        | 0,20  | 0,10 | 25,40    | 25,40    |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами    | 50         | 4     | 0,5  | 27,5     | 130      |
| 56,13     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10     | 2,03  | 5,67 | 10,16    | 100,62   |
|           | Итого за прием                           | <b>510</b> | 6,23  | 6,27 | 63,06    | 256,02   |

**Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей**

| № рецепта | Наименование блюда                        | Выход гр.  | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|-------------------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|
| 227,7     | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10     | 23,37 | 8,57  | 21,09    | 259,1    |
| 283       | Чай с сахаром                             | 200        |       |       | 9,98     | 39,9     |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 50         | 4     | 0,5   | 27,5     | 130      |
| 401       | Масло сливочное                           | 10         | 0,08  | 7,25  | 0,13     | 66,1     |
| 38,59     | Яблоко                                    | 125        | 0,5   | 0,5   | 12,25    | 58,75    |
| 56,13     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 250/10     | 2,03  | 5,67  | 10,16    | 100,62   |
|           | Итого за прием                            | <b>765</b> | 29,98 | 22,49 | 81,11    | 654,47   |

**Для обучающихся начальных классов**

| № рецепта | Наименование блюда                        | Выход гр.  | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|-------------------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|
| 227,7     | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10     | 23,37 | 8,57  | 21,09    | 259,1    |
| 283       | Чай с сахаром                             | 200        |       |       | 9,98     | 39,9     |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 50         | 4     | 0,5   | 27,5     | 130      |
| 401,08    | Масло сливочное                           | 8          | 0,06  | 5,8   | 0,1      | 52,88    |
| 38,59     | Яблоко                                    | 125        | 0,5   | 0,5   | 12,25    | 58,75    |
| 56,13     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 250/10     | 2,03  | 5,67  | 10,16    | 100,62   |
| 39        | Фрикадельки мясные                        | 44         | 11    | 8     | 10       | 160      |
| 9         | Салат из свежих огурцов                   | 80         | 1     | 4     | 2        | 44       |
|           | Итого за прием                            | <b>887</b> | 29,96 | 21,04 | 81,08    | 641,25   |

**Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов**

| № рецепта | ЗАВТРАК                                   | Выход гр.  | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|-------------------------------------------|------------|-------|-------|----------|----------|
| 227,7     | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10     | 23,37 | 8,57  | 21,09    | 259,1    |
| 283       | Чай с сахаром                             | 200        |       |       | 9,98     | 39,9     |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами     | 50         | 4     | 0,5   | 27,5     | 130      |
| 401,08    | Масло сливочное                           | 10         | 0,80  | 7,3   | 0,1      | 66,10    |
| 38,59     | Яблоко                                    | 125        | 0,5   | 0,5   | 12,25    | 58,75    |
| 227,7     | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10     | 23,37 | 8,57  | 21,09    | 259,1    |
|           | Итого за прием                            | <b>505</b> | 28,67 | 16,82 | 70,95    | 553,85   |
|           | <b>ОБЕД</b>                               |            |       |       |          |          |
| 56,13     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 250/10     | 2,03  | 5,67  | 10,16    | 100,62   |
| 445,35    | Котлеты мясные с томатным соусом          | 60/30      | 9,87  | 11,79 | 8,34     | 178,98   |
| 302       | Каша гречневая вязкая с маслом            | 200/7      | 6,15  | 0,19  | 0,02     | 0,02     |
| 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       |
|           | Итого за прием                            | <b>847</b> | 25,25 | 18,55 | 74,40    | 537,52   |

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