



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

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 10.10.2022 г.

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
41	Салат из свежей капусты	80	3	8,4	4,9	107
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		620	21,05	21,65	103,04	690,50

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

41	Салат из свежей капусты	80	3	8,4	4,9	107
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		630	23,68	24,31	103,04	725,50

Для обучающихся начальных классов

3	Салат из белокочанной капусты	60	1, 14	2,7	5,52	50,4
ДО7БИ 19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9, 00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	150	3, 79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2, 63	2,66		35
338,00	Фрукты свежие(груша)	150	0, 60	0,45	15,45	71
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		910	22	17	126	755

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	90	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		550	20,68	15,91	98,14	618,50

Обед

41	Салат из свежей капусты	80	3	8,4	4,9	107
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
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
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		839	39,09	37,57	116,90	972,38

Шеф-повар Мансурова Г.Р.