



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

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 13.10.2022 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     |                                   |
| 41               | Салат Студенческий                    | 80              | 3                    | 8,4   | 4,9   | 107                               |
| 68,0             | Голубцы ленивые                       | 220/40          | 17,50                | 12,30 | 13,30 | 233,0                             |
| 283              | Чай с сахаром                         | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                              |
| 420,06           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                               |
| Итого за Завтрак |                                       | 590             | 24,5                 | 21,2  | 55,68 | 509,9                             |

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

|        |                                           |        |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 41     | Салат Студенческий                        | 80     | 3     | 8,4   | 4,9   | 107    |
| 68,0   | Голубцы ленивые                           | 220/40 | 17,50 | 12,30 | 13,30 | 233,0  |
| 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  |
| Итого  |                                           | 845    | 49,17 | 37,52 | 89,15 | 893,85 |

Для обучающихся начальных классов

|        |                                           |        |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 41     | Салат Студенческий                        | 60     | 2,22  | 6,3   | 3,66  | 80,4   |
| 227,7  | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10 | 23,37 | 8,57  | 21,09 | 259,1  |
| 68,0   | Голубцы ленивые                           | 220/40 | 17,50 | 12,30 | 13,30 | 233,0  |
| 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  |
| Итого  |                                           | 823    | 47,65 | 33,97 | 87,88 | 854,03 |

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

|                  |                                           |        |       |       |       |        |
|------------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 227,7            | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/10 | 23,37 | 8,57  | 21,09 | 259,1  |
| 68,0             | Голубцы ленивые                           | 220/40 | 17,50 | 12,30 | 13,30 | 233,0  |
| 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  |
| Итого за Завтрак |                                           | 505    | 46,17 | 29,12 | 84,25 | 786,85 |

Обед

|               |                                                            |        |       |       |       |        |
|---------------|------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 41            | Салат Студенческий                                         | 80     | 3     | 8,4   | 4,9   | 107    |
| 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 для детского питания | 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 Обед |                                                            | 847    | 28,25 | 26,95 | 79,30 | 644,52 |

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