



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

Шафикова Г.И.

**МЕНЮ на 21.12.2022 г.**

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

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------------------|
|           |                                       |                 | Б                    | Ж     | У     |                                        |
| 12        | Салат из моркови с яблоками           | 80              | 0,93                 | 6,25  | 8,6   | 94,43                                  |
| 131,80    | Плов из мяса птицы (филе)             | 200             | 16,90                | 15,56 | 41,44 | 399,78                                 |
| 283       | Чай с сахаром                         | 200             |                      |       | 9,98  | 39,9                                   |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                                    |
| Итого     |                                       | 530             | 21,83                | 22,31 | 87,52 | 664,11                                 |

**Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей**

|        |                                         |     |       |       |        |        |
|--------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 12     | Салат из моркови с яблоками             | 80  | 0,93  | 6,25  | 8,6    | 94,43  |
| 131,80 | Плов из мяса птицы (филе)               | 200 | 16,90 | 15,56 | 41,44  | 399,78 |
| 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   |
|        | Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л | 200 | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |
| 38     | Яблоко                                  | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47     |
| Итого  |                                         | 840 | 23,31 | 30,16 | 117,65 | 869,21 |

**Для обучающихся начальных классов**

|                  |                                         |      |       |       |        |        |
|------------------|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|
| 12               | Салат из моркови с яблоками             | 60   | 0,7   | 4,7   | 6,5    | 71     |
| 131,79           | Плов из мяса птицы (филе)               | 170  | 14,37 | 15,78 | 35,23  | 339,82 |
| 283              | Чай с сахаром                           | 200  |       |       | 9,98   | 39,9   |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами   | 40   | 3,2   | 0,4   | 22     | 104    |
| 401              | Масло сливочное                         | 10   | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66,1   |
| 38               | Яблоко                                  | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47     |
|                  | Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,5 л | 500  | 2,5   | 0,5   | 50,5   | 230    |
| Итого за Завтрак |                                         | 1080 | 21,25 | 29,03 | 134,14 | 897,82 |

**Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов**

|         |                                           |          |       |       |        |        |
|---------|-------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак |                                           |          |       |       |        |        |
| 131,80  | Плов из мяса птицы (филе)                 | 200      | 16,90 | 15,56 | 41,44  | 399,78 |
| 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   |
|         | Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л   | 200      | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |
| 38      | Яблоко                                    | 100      | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47     |
| Итого   |                                           | 760      | 22,38 | 23,91 | 109,05 | 774,78 |
| Обед    |                                           |          |       |       |        |        |
| 12      | Салат из моркови с яблоками               | 80       |       |       |        |        |
| 53,42   | Щи из свежей капусты со сметаной          | 250/12,5 | 2,10  | 6,07  | 9,20   | 100,91 |
| 96,19   | Гуляш                                     | 45/45    | 13,78 | 15,03 | 3,18   | 203,03 |
| 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 обогащенный витаминами     | 40       | 3,2   | 0,4   | 22     | 104    |
| 421,11  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40       | 3,2   | 0,4   | 18,4   | 88     |
| Итого   |                                           | 842      | 30,04 | 26,21 | 112,25 | 816,44 |

Шеф-повар Мансурова Г.Р.