



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

Шафикова Г.И.

**МЕНЮ на 19.01.2022 г.**

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

| № рецепта | Наименование блюда                    | Выход гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| 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      |
|           | Итого за прием                        | 556       | 21,73 | 16,71 | 95,84    | 633,03   |

**Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей**

| № рецепта | Наименование блюда                    | Выход гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| 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      |
| 27,01     | Сыр (порциями)                        | 10        | 2,63  | 2,66  |          | 35       |
|           | Итого за прием                        | 566       | 24,36 | 19,37 | 95,84    | 668,03   |

**Для обучающихся начальных классов**

| № рецепта | Наименование блюда                                         | Выход гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| 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     |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50        | 4     | 0,5   | 27,5     | 130      |
|           | Сок фруктовый                                              | 150       | 0,75  | 0,15  | 15,2     | 69       |
| 27,01     | Сыр (порциями)                                             | 10        | 2,63  | 2,66  |          | 35       |
|           | Итого за прием                                             | 665       | 23,17 | 19,52 | 98,58    | 666,93   |

**Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов**

| № рецепта | ЗАВТРАК                                                    | Выход гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| 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 для детского питания | 50        | 4     | 0,5   | 27,5     | 130      |
|           | Итого за прием                                             | 716       | 25,11 | 19,52 | 110,99   | 737,03   |
|           | ОБЕД                                                       |           |       |       |          |          |
| 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   |
| 610,03    | Рис припущенный                                            | 200       | 5,05  | 8,75  | 51,94    | 306,50   |
| 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 прием                                             | 830       | 23,12 | 22,95 | 121,61   | 783,44   |

Шеф-повар Мансурова Г.Р.