



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

Шафигова Г.И.

МЕНЮ на 19.12.2022 г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
17	Салат Витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого		620	26,93	29,26	95,69	753,90

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
17	Салат Витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томат. соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		730	27,41	36,91	105,62	867,00

Для обучающихся начальных классов

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
15	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
502,53	Биточки из мяса птицы с том. соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
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, 0,2 л	200		0,2	20,2	92
Итого		870	24,76	33,14	115,44	888,03

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

№ рецепта	ЗАВТРАК	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
502,53	Биточки из мяса птицы с томат. соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ОБЕД					
17	Салат Витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
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
420,02	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		740	26,64	25,72	111,90	809,74

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