



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

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 10.03.2022 г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
469,02	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	Итого за прием	650	20,13	22,34	101,99	613,47

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
469,02	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Итого за прием	660	22,76	25,00	101,99	648,47

Для обучающихся начальных классов

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
469,02	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Итого за прием	570	20,17	21,50	85,93	541,68

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

№ рецепта	ЗАВТРАК	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
469,02	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Итого за прием	760	22,38	23,91	109,05	774,78
	ОБЕД					
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
	Итого за прием		23,10	23,61	118,06	777,27

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