



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

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 19.01.2023 г.

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
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
Итого за Завтрак		590	9,03	14,57	52,54	377,42

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
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	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 автрак		835	33,70	30,89	86,01	761,37

Для обучающихся начальных классов

41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
145,0	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,40	19,00	33,80	408,0
ДО7ДИ19	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	3,87	9,33	77,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	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 за Завтрак		813	34,51	35,97	96,62	846,93

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
56,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	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		765	30,70	22,49	81,11	654,37

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	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за день		1612	58,95	49,44	160,41	1298,89

Шеф-повар

Мансурова Г.Р.

Мансурова Г.Р.