



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

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 18.01.2022 г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
	Итого за прием	539	22,24	14,31	99,52	614,28

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,2	26,8	194
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Итого за прием	819	31,14	24,71	130,82	870,28

Для обучающихся начальных классов

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,2	26,8	194
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200	6,62	3,88	28,57	175,69
39	Фрикадельки мясные	4	11	8	10	160
	Итого за прием	764	31,14	24,71	130,82	870,28

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

№ рецепта	ЗАВТРАК	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,2	26,8	194
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого за прием	560	13,52	12,83	92,25	534,59
	ОБЕД					
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	8,27	0,16	0,02	0,02
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,05	15,025	297,25
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
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 за прием	799	42,55	31,12	94,90	799,23

Шеф-повар Мансурова Г.Р.