



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафигова Г.И.

МЕНЮ на 15.03.2022 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
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
129,08	Суп картофельный с горохом	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Итого за прием	539	22,24	14,31	93,72	518,68

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
78,03	Каша манная молочная жидкая	180	6,9	9,4	33,7	247
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
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	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Итого за прием	759	40,41	33,66	100,19	794,76

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
78,03	Каша манная молочная жидкая	180	6,9	9,4	33,7	247
	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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
129,08	Суп картофельный с горохом	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Итого за прием	759	40,41	33,66	100,19	794,76

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
78,03	Каша манная молочная жидкая	180	6,9	9,4	33,7	247
	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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого за прием	500	22,79	21,78	61,62	459,07
	ОБЕД					
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом	250/15	8,27	0,16	0,02	0,02
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	849	42,55	31,12	94,90	799,23

Шеф-повар

Мансурова Г.Р.