



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 14.12.2022 г.

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		636	23,57	20,81	105,18	715,85

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

2,1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		796	26,95	23,62	120,33	819,85

Для обучающихся начальных классов

2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		725	24,55	22,60	105,59	729,05

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		665	23,17	19,52	98,58	666,93

Обед

2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		870	24,00	25,16	123,43	814,95

Шеф-повар

Мансурова Г.Р.