



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 24.12.2021 г.

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

| № рецепта | Наименование блюда | Выход гр. | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|------------|-------|-------|----------|----------|
| 181,39 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200/13 | 6,1 | 13,28 | 43,00 | 316,60 |
| | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 25,40 |
| 420,05 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45 | 3,6 | 0,45 | 24,75 | 117 |
| | Итого за прием | 458 | 9,93 | 13,83 | 93,15 | 459,00 |

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

| № рецепта | Наименование блюда | Выход гр. | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|------------|-------|-------|----------|----------|
| 181,39 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200/13 | 6,1 | 13,28 | 43,00 | 316,60 |
| | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 25,40 |
| 420,05 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45 | 3,6 | 0,45 | 24,75 | 117 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| | Итого за прием | 568 | 15,76 | 19,69 | 97,65 | 556,00 |

Для обучающихся начальных классов

| № рецепта | Наименование блюда | Выход гр. | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|------------|-------|-------|----------|----------|
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с маслом | 134 | 4 | 4 | 19 | 127 |
| 420,05 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 45 | 3,6 | 0,45 | 24,75 | 117 |
| ПРСОКДЕ | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для дет. питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| 6 | Салат из капусты помидоров и огурцов | 80 | 2 | 7 | 3 | 82 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | 0 | 35 |
| 445,3 | Биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10 | 12 | 9 | 183 |
| 338 | Груша | 150 | 1 | 1 | 16 | 70 |
| | Итого за прием | 819 | 27,8 | 16,57 | 107,10 | 768 |

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

| № рецепта | ЗАВТРАК | Выход гр. | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|------------|-------|-------|----------|----------|
| 181,39 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200/13 | 6,1 | 13,28 | 43,00 | 316,60 |
| | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,40 | 25,40 |
| 420,05 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45 | 3,6 | 0,45 | 24,75 | 117 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| | Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| | Итого за прием | 768 | 16,73 | 19,89 | 117,85 | 648,00 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 54,47 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,09 | 5,01 | 13,9 | 109,77 |
| 502,53 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе) | 60/30 | 9,95 | 9,48 | 8,57 | 159,02 |
| 138,06 | Картофельное пюре | 180 | 3,95 | 6,09 | 26,5 | 177,19 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 420,05 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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 | 765 | 22,79 | 21,43 | 102,10 | 690,88 |

Шеф-повар

Мансурова Г.Р.