



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

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 21.01.2022 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 сухофруктов	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 сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
	Компот из сухофруктов	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
	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	715	15,23	16,57	107,10	568,87

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 сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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.