



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

Шафикова Г.И.

**МЕНЮ на 22.11.2021 г.**

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	Итого за прием	<b>550</b>	19,23	17,03	91,59	596,39

**Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	Итого за прием	<b>760</b>	21,86	19,69	91,31	630,49

**Для обучающихся начальных классов**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	Итого за прием	<b>710</b>	20,60	17,48	78,33	553,68

**Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов**

№ рецепта	ЗАВТРАК	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущеный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	Итого за прием	<b>760</b>	21,86	19,69	91,31	630,49
<b>ОБЕД</b>						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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	<b>839</b>	36,09	29,17	112,00	865,38

Шеф-повар Мансурова Г.Р.