



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 26.10.2022 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.