



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафигова Г.И.

МЕНЮ на 21.03.2022 г.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
211,56	Макаронные изделия	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
	Итого за прием	540	25,73	25,66	87,09	682,90

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
211,56	Макаронные изделия	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за прием	700	26,41	33,51	101,92	819,50

Для обучающихся начальных классов

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
211,56	Макаронные изделия	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за прием	860	25,06	32,38	93,66	748,53

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

№ рецепта	ЗАВТРАК	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за прием	650	26,21	33,31	97,02	796,00
ОБЕД						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
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	740	25,44	22,12	103,30	738,74

Шеф-повар

Мансурова Г.Р.