

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательного учреждения

*Кимадов А.Р.*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

*Набиуллин Р.Р.*

## МЕНЮ

на 29.11.2021 понедельник  
МБОУ СОШ с.Емаша

| Код блюда                       | Наименование  | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность ккал |
|---------------------------------|---|------------------|------------------|-------|----------|------------------------------|
|                                 |   |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |                              |
| <b>2Сотрудники Завтрак</b>      |   |                  |                  |       |          |                              |
| ШК00007                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80,00            | 1,12             | 8,16  | 4,80     | 96,                          |
| ШК00058                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 200,00           | 11,00            | 9,30  | 47,90    | 318,                         |
| ШК00126                         | Чай с сахаром                                       | 200,00           | 0,20             | 0,00  | 6,50     | 27,                          |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 60,00            | 1,51             | 1,20  | 36,00    | 216,                         |
| ШК00001                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 12,00            | 2,80             | 3,52  | 0,00     | 42,                          |
| СОЛЬЙОД                         | Соль йодированная                                   | 2,00             | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,                           |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |   | <b>64,32</b>     | 16,63            | 22,18 | 95,20    | 700,                         |
|                                 |   |                  |                  |       |          |                              |
|                                 |   |                  |                  |       |          |                              |
| <b>MMC 1-4 класс Завтрак</b>    |   |                  |                  |       |          |                              |
| ШК00007                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60,00            | 0,84             | 6,12  | 3,60     | 72,                          |
| ШК00058                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180,00           | 9,90             | 8,37  | 43,11    | 286,                         |
| ШК00126                         | Чай с сахаром                                       | 200,00           | 0,20             | 0,00  | 6,50     | 27,                          |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 50,00            | 1,26             | 1,00  | 30,00    | 180,                         |
| ШК00001                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 11,00            | 2,57             | 3,23  | 0,00     | 38,                          |
| СОЛЬЙОД                         | Соль йодированная                                   | 2,00             | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,                           |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |   | <b>57,43</b>     | 14,77            | 18,72 | 83,21    | 604,                         |
|                                 |   |                  |                  |       |          |                              |
| <b>MMC 5-11 класс Завтрак</b>   |   |                  |                  |       |          |                              |
| ШК00007                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80,00            | 1,12             | 8,16  | 4,80     | 96,                          |
| ШК00058                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 200,00           | 11,00            | 9,30  | 47,90    | 318,                         |
| ШК00126                         | Чай с сахаром                                       | 200,00           | 0,20             | 0,00  | 6,50     | 27,                          |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 60,00            | 1,51             | 1,20  | 36,00    | 216,                         |
| ШК00001                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 12,00            | 2,80             | 3,52  | 0,00     | 42,                          |
| СОЛЬЙОД                         | Соль йодированная                                   | 2,00             | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,                           |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |   | <b>64,32</b>     | 16,63            | 22,18 | 95,20    | 700,                         |
|                                 |   |                  |                  |       |          |                              |
| <b>ОВЗ с 1-4 класс Завтрак</b>  |   |                  |                  |       |          |                              |
| ШК00007                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60,00            | 0,84             | 6,12  | 3,60     | 72,                          |
| ШК00058                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180,00           | 9,90             | 8,37  | 43,11    | 286,                         |
| ШК00126                         | Чай с сахаром                                       | 200,00           | 0,20             | 0,00  | 6,50     | 27,                          |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 50,00            | 1,26             | 1,00  | 30,00    | 180,                         |
| ШК00001                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 11,00            | 2,57             | 3,23  | 0,00     | 38,                          |
| СОЛЬЙОД                         | Соль йодированная                                   | 2,00             | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0,                           |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |   | <b>57,43</b>     | 14,77            | 18,72 | 83,21    | 604,                         |
|                                 |   |                  |                  |       |          |                              |
| <b>ОВЗ с 1-4 класс Обед</b>     |   |                  |                  |       |          |                              |
| ШК10031                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский         | 200,00           | 1,30             | 3,64  | 8,76     | 73,                          |
| 0000034                         | Сметана для заправки                                | 5,00             | 0,14             | 1,00  | 0,66     | 11,                          |
| ШК00107                         | Плов из отварной говядины                           | 240,00           | 18,34            | 18,53 | 46,27    | 425,                         |
| ШК00137                         | Компот из вишни                                     | 180,00           | 0,27             | 0,09  | 9,27     | 38,                          |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 50,00            | 1,26             | 1,00  | 30,00    | 180,                         |
| ШК00129                         | Хлеб ржаной(для детского питания)                   | 30,00            | 2,60             | 1,00  | 12,80    | 71,                          |

|                              |                   |              |              |              |               |            |
|------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| СОЛЬЙОД                      | Соль йодированная | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0          |
| <b>ИТОГО по приему: Обед</b> |                   | <b>64,23</b> | <b>23,91</b> | <b>25,26</b> | <b>107,76</b> | <b>798</b> |
|                              |                   |              |              |              |               |            |
|                              |                   |              |              |              |               |            |
|                              |                   |              |              |              |               |            |

**ОВЗ с 5-11 класс Завтрак**

|                                 |   |              |              |              |              |             |
|---------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ШК00007                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80,00        | 1,12         | 8,16         | 4,80         | 96,         |
| ШК00058                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 200,00       | 11,00        | 9,30         | 47,90        | 318,        |
| ШК00126                         | Чай с сахаром                                       | 200,00       | 0,20         | 0,00         | 6,50         | 27,         |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 60,00        | 1,51         | 1,20         | 36,00        | 216,        |
| ШК00001                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 12,00        | 2,80         | 3,52         | 0,00         | 42,         |
| СОЛЬЙОД                         | Соль йодированная                                   | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,          |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |   | <b>64,32</b> | <b>16,63</b> | <b>22,18</b> | <b>95,20</b> | <b>700,</b> |
|                                 |   |              |              |              |              |             |

**ОВЗ с 5-11 класс Обед**

|                              |   |              |              |              |               |             |
|------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ШК10031                      | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 250,00       | 1,63         | 4,55         | 10,95         | 91,         |
| 0000034                      | Сметана для заправки                        | 5,00         | 0,14         | 1,00         | 0,66          | 11,         |
| ШК00107                      | Плов из отварной говядины                   | 280,00       | 21,39        | 21,62        | 53,98         | 496,        |
| ШК00137                      | Компот из вишни                             | 200,00       | 0,30         | 0,10         | 10,30         | 43,         |
| 0000065                      | Хлеб пшеничный                              | 60,00        | 1,51         | 1,20         | 36,00         | 216,        |
| ШК00129                      | Хлеб ржаной(для детского питания)           | 40,00        | 3,47         | 1,33         | 17,07         | 94,         |
| СОЛЬЙОД                      | Соль йодированная                           | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,          |
| <b>ИТОГО по приему: Обед</b> |   | <b>74,20</b> | <b>28,44</b> | <b>29,80</b> | <b>128,96</b> | <b>952,</b> |
|                              |   |              |              |              |               |             |
|                              |   |              |              |              |               |             |

**Учащиеся 1-4 классы Завтрак**

|                                 |   |              |              |              |              |             |
|---------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ШК00007                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60,00        | 0,84         | 6,12         | 3,60         | 72,         |
| ШК00058                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180,00       | 9,90         | 8,37         | 43,11        | 286,        |
| ШК00126                         | Чай с сахаром                                       | 200,00       | 0,20         | 0,00         | 6,50         | 27,         |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 50,00        | 1,26         | 1,00         | 30,00        | 180,        |
| ШК00001                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 11,00        | 2,57         | 3,23         | 0,00         | 38,         |
| СОЛЬЙОД                         | Соль йодированная                                   | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,          |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |   | <b>57,43</b> | <b>14,77</b> | <b>18,72</b> | <b>83,21</b> | <b>604,</b> |
|                                 |   |              |              |              |              |             |
|                                 |   |              |              |              |              |             |

**Учащиеся 5-11 классы Завтрак**

|                                 |   |              |              |              |              |             |
|---------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ШК00007                         | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80,00        | 1,12         | 8,16         | 4,80         | 96,         |
| ШК00058                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 200,00       | 11,00        | 9,30         | 47,90        | 318,        |
| ШК00126                         | Чай с сахаром                                       | 200,00       | 0,20         | 0,00         | 6,50         | 27,         |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный                                      | 60,00        | 1,51         | 1,20         | 36,00        | 216,        |
| ШК00001                         | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 12,00        | 2,80         | 3,52         | 0,00         | 42,         |
| СОЛЬЙОД                         | Соль йодированная                                   | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,          |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |   | <b>64,32</b> | <b>16,63</b> | <b>22,18</b> | <b>95,20</b> | <b>700,</b> |
|                                 |   |              |              |              |              |             |
|                                 |   |              |              |              |              |             |