



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

Шафикова Г.И.

**МЕНЮ на 21.12.2021 г.**

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
129,08	Суп картофельный с горохом	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Итого за прием	<b>539</b>	22,24	14,31	93,72	518,68

**Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Каша манная молочная жидкая	180	6,9	9,4	33,7	247
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
129,08	Суп картофельный с горохом	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Итого за прием	<b>759</b>	40,41	33,66	100,19	794,76

**Для обучающихся начальных классов**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Каша манная молочная жидкая	180	6,9	9,4	33,7	247
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для дет. питания	100	3,2	3,2	4,5	62
129,08	Суп картофельный с горохом	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
	Огурцы порционные	30				
	Сок	200	0,75	0,15	15,2	69
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за прием	<b>1158</b>	40,41	33,66	100,19	794,76

**Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов**

№ рецепта	ЗАВТРАК	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Каша манная молочная жидкая	180	6,9	9,4	33,7	247
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Итого за прием	<b>500</b>	22,79	21,78	61,62	459,07
	<b>ОБЕД</b>					
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом	250/15	8,27	0,16	0,02	0,02
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,05	15,025	297,25
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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>849</b>	42,55	31,12	94,90	799,23

Шеф-повар Мансурова Г.Р. Мансурова Г.Р.