



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

Шафикова Г.И.

МЕНЮ на 29.12.2022 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	
41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		590	24,5	21,2	55,68	509,9

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого		845	49,17	37,52	89,15	893,85

Для обучающихся начальных классов

41	Салат Студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
145,0	Запеканка из творога со сгущенным	150/20	26,40	19,00	33,80	408,0
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
	Булочка	100	8	10,0	39,0	357
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		973	58,68	54,4	139,59	1359,93

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
68,0	Голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,80	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		505	46,17	29,12	84,25	786,85

Обед

41	Салат Студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	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		847	28,25	26,95	79,30	644,52

Шеф-повар Мансурова Г.Р.