



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ им.Т.Рахманова
с.Верхнеяркеево

Шафигова Г.И.

МЕНЮ на 28.11.2022 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 из свежей капусты | 80 | 3 | 8,4 | 4,9 | 107 |
| ДО7БИ19 | Рыбные котлеты с соусом | 90 | 9,00 | 4,00 | 9,00 | 108,00 |
| 610,03 | Рис припущенный | 200 | 5,05 | 8,75 | 51,94 | 306,50 |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 21,05 | 21,65 | 103,04 | 690,50 |

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

| | | | | | | |
|------------------|-------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 41 | Салат из свежей капусты | 80 | 3 | 8,4 | 4,9 | 107 |
| ДО7БИ19 | Рыбные котлеты с соусом | 90 | 9,00 | 4,00 | 9,00 | 108,00 |
| 610,03 | Рис припущенный | 200 | 5,05 | 8,75 | 51,94 | 306,50 |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 23,68 | 24,31 | 103,04 | 725,50 |

Для обучающихся начальных классов

| | | | | | | |
|------------------|---|-------|----------|------|-------|--------|
| 3 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1, 14 | 2,7 | 5,52 | 50,4 |
| ДО7БИ 19 | Рыбные котлеты с соусом | 60/30 | 9, 00 | 4,00 | 9,00 | 108,00 |
| 610,03 | Рис припущенный | 150 | 3, 79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2, 63 | 2,66 | | 35 |
| 338,00 | Фрукты свежие(груша) | 150 | 0, 60 | 0,45 | 15,45 | 71 |
| | Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| Итого за Завтрак | | 910 | 22 | 17 | 126 | 755 |

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

| | | | | | | |
|------------------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ДО7БИ19 | Рыбные котлеты с соусом | 90 | 9,00 | 4,00 | 9,00 | 108,00 |
| 610,03 | Рис припущенный | 200 | 5,05 | 8,75 | 51,94 | 306,50 |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20,68 | 15,91 | 98,14 | 618,50 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------|---|----------|-------|-------|--------|--------|
| 41 | Салат из свежей капусты | 80 | 3 | 8,4 | 4,9 | 107 |
| 53,42 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/12,5 | 2,10 | 6,07 | 9,20 | 100,91 |
| 233,23 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45 | 19,83 | 17,99 | 2,93 | 251,97 |
| 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 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный | 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 Обед | | 839 | 39,09 | 37,57 | 116,90 | 972,38 |

Шеф-повар

Мансурова Г.Р.