



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

Шафикова Г.И.

**МЕНЮ на 26.01.2023 г.**

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

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                       |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 26,00     | Винегрет овощной                      | 60              | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,50                             |
| 445,3     | Биточки мясные с томатным соусом      | 60/40           | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                            |
| 138,21    | Картофельное пюре                     | 200             | 4,4                  | 6,77  | 29,5   | 196,91                            |
| 107       | Компот из смеси сухофруктов           | 200             | 2,40                 | 0,10  | 41,40  | 171,00                            |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                               |
| Итого     |                                       | 610             | 21,59                | 20,60 | 111,84 | 714,94                            |

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

|        |                                       |       |       |       |        |        |
|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 26,00  | Винегрет овощной                      | 60    | 0,82  | 1,33  | 4,57   | 34,50  |
| 445,3  | Биточки мясные с томатным соусом      | 60/40 | 9,97  | 11,9  | 8,87   | 182,53 |
| 138,21 | Картофельное пюре                     | 200   | 4,4   | 6,77  | 29,5   | 196,91 |
| 107    | Компот из смеси сухофруктов           | 200   | 2,40  | 0,10  | 41,40  | 171,00 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50    | 4     | 0,5   | 27,5   | 130    |
| 27,01  | Сыр (порциями)                        | 10    | 2,63  | 2,66  |        | 35     |
| Итого  |                                       | 610   | 24,22 | 23,26 | 111,84 | 749,94 |

Для обучающихся начальных классов

|        |                                                               |       |       |       |        |        |
|--------|---------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 26,00  | Винегрет овощной                                              | 60    | 0,82  | 1,33  | 4,57   | 34,50  |
| 445,3  | Биточки мясные с томатным соусом                              | 60/40 | 9,97  | 11,9  | 8,87   | 182,53 |
| 138,21 | Картофельное пюре                                             | 200   | 4,4   | 6,77  | 29,5   | 196,91 |
| 107    | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200   | 2,40  | 0,10  | 41,40  | 171,00 |
| 420,06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами<br>для детского питания | 50    | 4     | 0,5   | 27,5   | 130    |
| 27,01  | Сыр (порциями)                                                | 10    | 2,63  | 2,66  |        | 35     |
| Итого  |                                                               | 610   | 24,22 | 23,26 | 111,84 | 749,94 |

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

|                  |                                                               |        |       |       |        |         |
|------------------|---------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 445,3            | Биточки мясные с томатным соусом                              | 60/40  | 9,97  | 11,9  | 8,87   | 182,53  |
| 138,21           | Картофельное пюре                                             | 200    | 4,4   | 6,77  | 29,5   | 196,91  |
| 107              | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200    | 2,40  | 0,10  | 41,40  | 171,00  |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 40     | 3,2   | 0,4   | 22     | 104     |
| 27,01            | Сыр (порциями)                                                | 10     | 2,63  | 2,66  |        | 35      |
| Итого за завтрак |                                                               | 550    | 22,60 | 21,83 | 101,77 | 689,44  |
| 26,00            | Винегрет овощной                                              | 60     | 0,82  | 1,33  | 4,57   | 34,50   |
| 67,32            | Свекольник со сметаной                                        | 250/10 | 2,81  | 0,07  | 0,01   | 0,00    |
| 423,18           | Тефтели рыбные (филе минтая) с<br>томатным соусом             | 60/40  | 7,86  | 6,26  | 8,12   | 120,8   |
| 302              | Каша гречневая вязкая с маслом                                | 200/7  | 6,15  | 0,19  | 0,02   | 0,02    |
| 305,11           | Витаминизированный кисель                                     | 200    |       |       | 23,5   | 95      |
| 420,05           | Хлеб пшеничный обогащенный                                    | 45     | 3,6   | 0,45  | 24,75  | 117     |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 40     | 3,2   | 0,4   | 18,4   | 88      |
| Итого за Обед    |                                                               | 678    | 24,44 | 8,70  | 79,37  | 455,32  |
| Итого за день    |                                                               | 1228   | 47,04 | 30,53 | 181,14 | 1144,76 |

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