

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 23 ноября 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
12	салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		580	18,75	28,53	83,64	667,82

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
12	салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		840	23,31	30,16	117,65	869,21

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
12	салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		530	21,83	22,31	87,52	664,11

завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		790	18,25	23,93	91,84	662,82
обед						
12	салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,5	4,11	7,18	72,63
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		340	28,2	28,95	104,32	789,06
итого за день		1500	46,45	52,88	196,16	1451,88

завтрак и обед обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов 5-11 классов

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		918,5	5,48	8,35	67,61	375
Обед						
12	салат из моркови с яблоками	80				
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
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 обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за день		1678,5	52,42	50,12	221,57	1591,22

Повар  Валиева Г.Г.