

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево
Хаимова С.М.

Меню на 18 апреля 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	215	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,61	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		1074	35,4	28,79	155,12	1022,65

для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
191	каша манная молочная жидкая	205	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		924	35,4	28,79	155,12	1022,65

для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого завтрак		619	24,7	15,59	113,42	691,65

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
20,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
101	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Завтрак		535	17,1	13,8	110,6	632
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гренками	215	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		759	37,66	31,03	116,84	915,45
Итого за день		1294	52,56	44,75	203,04	1434,45

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
20,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
101	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Завтрак		535	17,1	13,8	110,6	632
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гренками	265	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	200	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за обед		1059	37,66	31,03	116,84	915,45
Итого за день		1594	52,56	44,75	203,04	1434,45

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.