



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 19 апреля 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69
38,59	яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за завтрак		825	22,42	19,37	83,43	597,93

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,76	4,31	49,49	280,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
38,59	яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за завтрак		916	24,36	19,37	95,84	668,03

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вклада

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,76	4,31	49,49	280,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
38,59	яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за завтрак		706	21,73	16,71	95,84	633,03

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

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
445,3 биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05 макаронные изделия отварные с маслом	155	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	18,4	104
27,01 сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69
38,59 яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75
Завтрак	805	21,62	19,27	74,33	571,93
рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
60,55 рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02 рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283 чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02 хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11 хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	86
Обед	760	27,2	31,81	126,6	808,92
За день	1565	48,82	51,08	200,93	1380,85

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

Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
445,3 биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05 макаронные изделия отварные с маслом	206	5,82	4,31	37,08	210,5
283 чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02 хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	18,4	104
401 масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01 сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	400	1	0,2	20,2	92
38,59 яблоко	150	0,5	0,5	12,25	58,75
Завтрак	976	22,7	26,72	94,66	730,03
рыбный суп	250	8,61	8,4	14,34	167,25
60,55 рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02 рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
283 чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02 хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11 хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	86
Обед	830	30,01	25,08	124,12	839,78
За день	1806	52,71	51,8	218,78	1569,81

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.