

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

Меню на 26 декабря 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	400	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		960	21,71	15,85	111	678,99

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		610	21,97	17,86	103,78	663,8

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		690	18,54	15,1	98,28	602,8

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						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
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
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
?	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	400	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		900	19,42	13,7	85,16	541,69
обед						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
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		795	35,02	29,91	99,79	820,4
итого за день		1295	54,44	43,61	184,95	1362,09

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		550	20,68	15,91	98,14	618,5
Обед						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
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		898,5	37,38	31,12	114,04	910,68
итого за день		1448,5	58,06	47,03	212,18	1529,18

Повар  Валиева Г.Г.