

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

# Меню на 06 марта 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рецепта        | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                  |                                         |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 60/30        | 9,95                 | 9,48  | 8,57  | 159,02                         |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом    | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                          |
| 282,11           | Чай витаминизированный                  | 200          |                      |       | 9,7   | 39                             |
| 420,06           | хлеб пшеничный                          | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                            |
| 401              | Масло сливочное                         | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                           |
| 38               | Яблоко                                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                             |
| Итого за завтрак |                                         | 1065         | 20,25                | 21,94 | 92,78 | 651,62                         |

Завтрак 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          |                                         |              |                      |       |       |                                |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 60/30        | 9,95                 | 9,48  | 8,57  | 159,02                         |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные с маслом    | 200/6        | 11,78                | 15,68 | 41,32 | 354,88                         |
| 282,11           | Чай витаминизированный                  | 200          |                      |       | 9,7   | 39                             |
| 420,06           | хлеб пшеничный                          | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                            |
| 401              | Масло сливочное                         | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                           |
| 38               | Яблоко                                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                             |
| Итого за завтрак |                                         | 986          | 26,21                | 33,31 | 97,02 | 796                            |

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

| рецепт     | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|            |                                         |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| завтрак    |                                         |              |                      |       |       |                                |
| 502,53     | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 60/30        | 9,95                 | 9,48  | 8,57  | 159,02                         |
| 211,05     | Макаронные изделия отварные с маслом    | 200/6        | 11,78                | 15,68 | 41,32 | 354,88                         |
| 282,11     | Чай витаминизированный                  | 200          |                      |       | 9,7   | 39                             |
| 420,06     | хлеб пшеничный                          | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                            |
| за завтрак |                                         | 626          | 25,73                | 25,66 | 87,09 | 682,9                          |

## 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     |                                |
| завтрак          |                                             |              |                      |       |       |                                |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом     | 90           | 9,95                 | 9,48  | 8,57  | 159,02                         |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом        | 155          | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5                          |
| 282,11           | Чай витаминизированный                      | 200          |                      |       | 9,7   | 39                             |
| 420,06           | хлеб пшеничный                              | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                            |
| 401              | Масло сливочное                             | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                           |
| 38               | Яблоко                                      | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                             |
| итого за завтрак |                                             | 605          | 20,25                | 21,94 | 92,78 | 651,62                         |
|                  |                                             |              |                      |       |       |                                |
| 56,21            | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 250/10       | 2,14                 | 5,76  | 11,48 | 107,06                         |
| 131,8            | Плов из мяса птицы (филе)                   | 180          | 15,21                | 16,65 | 37,28 | 359,21                         |
| 283              | Чай с сахаром                               | 200          |                      |       | 9,98  | 39,9                           |
| 420,06           | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22    | 104                            |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания   | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4  | 88                             |
| итого за обед    |                                             | 780          | 23,75                | 23,21 | 99,14 | 698,17                         |
| итого за день    |                                             | 1385         | 44,9                 | 47,91 | 198,4 | 1420,79                        |

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

|               | Прием пищи, наименование блюда              | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|               |                                             |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| завтрак       |                                             |              |                      |       |        |                                |
| 502,53        | Биточки из мяса птицы с томатным соусом     | 60/30        | 9,95                 | 9,48  | 8,57   | 159,02                         |
| 211,05        | Макаронные изделия отварные с маслом        | 200/6        | 11,78                | 15,68 | 41,32  | 354,88                         |
| 282,11        | Чай витаминизированный                      | 200          |                      |       | 9,7    | 39                             |
| 420,06        | хлеб пшеничный                              | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 401           | Масло сливочное                             | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                           |
| 38            | Яблоко                                      | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |
| за завтрак    |                                             | 656          | 26,21                | 33,31 | 97,02  | 796                            |
|               |                                             |              |                      |       |        |                                |
| 56,21         | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной | 260          | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                         |
| 131,79        | Плов из мяса птицы (филе)                   | 250          | 21,12                | 19,72 | 51,8   | 499,72                         |
| 283           | Чай с сахаром                               | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,06        | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| 421,11        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания   | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| итого за обед |                                             | 790          | 29,66                | 26,28 | 113,66 | 838,68                         |
| итого за день |                                             | 1446         | 52,85                | 59,03 | 208,92 | 1605,74                        |

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.