

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

Меню на 18 января 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
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	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		515	22,42	19,37	83,43	597,93

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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	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
итого за завтрак		766	24,36	19,37	95,84	668,03

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		556	21,73	16,71	95,84	633,03

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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	40	3,2	0,4	18,4	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		705	21,62	19,27	74,33	571,93
обед						
ДОСПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
80,55	рыба, тушеная с овощами (Филе минтая)	45/45	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	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		820	27,2	31,81	126,6	808,92
итого за день		1525	51,2	54,36	228,14	1534,97

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18,4	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		766	22,62	19,47	94,53	663,92
обед						
ДОСПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
80,55	рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	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	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		860	27,7	32,68	131,79	839,53
итого за день		1626	52,16	56,25	235,66	1586,25

Повар  Валиева Г.Г.