

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеярнеево

Хакимова С.М.

Меню на 22 ноября 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	7,12	3,8	28,6	198
107	компот из сухофруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		1144	23,6	24,7	87,53	679,01

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						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
107	компот из сухофруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		1009,5	23,37	24,47	63,33	531,94

завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	200/6	6,15	0,19	0,02	0,02
107	компот из сухофруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		656	20,97	0,52	64,33	495,94

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						
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
107	компот из сухофруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		340	19,49	19,8	70,96	531,18
обед						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	жаркое по домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
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		574	22,1	24,31	96,03	689,23
итого за день		1304	41,59	44,11	166,99	1220,41

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						
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	200/6	6,15	0,19	0,02	0,02
107	компот из сухофруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		340	21,51	16,02	52,37	404,66
Обед						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
66,63	суп-лапша	250	2,77	5,2875	15,61	121,35
97,64	жаркое по домашнему	200	12,84	15,67	23,42	286,53
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		646	24,67	30,3075	105,87	793,06
итого за день		1486	46,18	46,3275	158,24	1197,72

Повар  Валиева Г.Г.