

Меню на 03 мая 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

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 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
итого за завтрак		715	23,42	19,57	103,63	689,93

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	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
итого за завтрак		766	24,36	19,37	95,84	668,03

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						
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
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

№ 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 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
итого за завтрак		655	21,62	19,27	74,33	571,93
обед						
ДО1СПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
80,55	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	88
	печенье по 100 гр.	100	4,8	12,6	51,37	327,82
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		960	35,2	47,61	182,47	1198,74
итого за день		1615	56,82	66,88	256,8	1770,67

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	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
итого за завтрак		1126	23,2	27,22	106,91	788,78
обед						
ДО1СПЕР	рыбный суп	250	8,61	8,4	14,34	167,25
80,55	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	88
	печенье по 100 гр.	100	4,8	12,6	51,37	327,82
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		1030	38,01	40,88	179,99	1229,6
итого за день		2156	61,21	68,1	286,9	2018,38

Шеф-повар



Шархмуллина И.А.