

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 20 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						
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		655	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		747	23,37	24,47	63,33	531,94

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

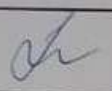
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая 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
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		574	19,45	19,94	72,85	551,83
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		730	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
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
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		646	21,47	16,16	54,26	425,31
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		840	24,67	30,3075	105,87	793,06
итого за день		1486	46,18	46,3275	158,24	1197,72

Повар  Валиева Г.Г.