



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 13 апреля 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
итого за завтрак		780	22,52	21,81	100,44	684,56

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,06	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		760	24,22	23,26	225,78	749,94

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,06	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
за завтрак		610	21,59	20,6	111,84	714,94

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
итого за завтрак		510	21,7	20,48	95,87	650,06
обед						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
67,32	свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
138	тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		815	33,54	29,86	125,62	909,65
итого за день		1325	42,24	42,36	301,8	1352,71

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,06	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
итого за завтрак		550	22,6	21,83	101,77	689,44
обед						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
67,32	свекольник со сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	112,75
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
138	тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		912	35,44	16,7	89,37	728,07
итого за день		1462	44,84	57,06	156,74	1144,51

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.