

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 23 марта 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	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
итого за завтрак		570	22,52	21,81	100,44	684,56

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

	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
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
Итого за завтрак		620	24,22	23,26	205,45	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
423,18	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

	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
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
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		550	22,6	21,83	101,77	689,44
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
423,18	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.