

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хаимова С.М.

Меню на 24 мая 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		570	18,05	23,83	77,14	596,82

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						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	250	21,12	19,72	51,8	499,72
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		860	25,6	27,87	99,21	782,72

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	250	21,12	19,72	51,8	499,72
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		500	25,12	20,22	89,28	669,62

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						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		560	17,25	23,73	71,64	570,82
обед						
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	205	1,5	4,11	7,18	72,63
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
96,19	гуляш	90	13,78	15,03	3,18	203,03
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	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		774	38,5	32,25	107,82	878,06
итого за день		1334	55,75	55,98	179,46	1448,88

завтрак и обед 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						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	250	21,12	19,72	51,8	499,72
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		860	5,48	8,35	67,61	375
обед						
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	262,5	2,1	6,07	9,2	100,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
96,19	гуляш	90	13,78	15,03	3,18	203,03
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	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		882,5	41,04	34,21	122,25	976,44
итого за день		1742,5	46,52	42,56	189,86	1351,44

Повар Шу Шархмуллина И.А.