

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хаимова С.М.

Меню на 5 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						
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		1065	21,15	24,7	99,26	722,62

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						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		986	27,41	36,91	105,62	867

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						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		626	26,93	29,26	95,69	753,9

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						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		605	20,25	21,94	92,78	651,62
обед						
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		780	23,75	23,21	99,14	698,17
итого за день		1385	44,9	47,91	198,4	1420,79

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						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		656	26,21	33,31	97,02	796
обед						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		820	25,44	22,12	103,3	738,74
итого за день		1476	52,85	59,03	208,92	1605,74

Повар  Валиева Г.Г.