

Меню на 23 мая 2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево
Хакимова С.М.



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	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	155	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		855	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	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		947	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	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	155	4,13	3,97	18,61	126,54
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		795	19,49	19,8	70,96	531,18
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
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
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		774	33,1	32,31	106,03	849,23
итого за день		1569	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	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	206	6,15	0,19	0,02	0,02
107	компот из сухофруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66	1	35
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
итого за завтрак		866	25,22	26,13	72,7	597,76
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
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
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		884	35,67	38,3075	115,87	953,06
итого за день		1750	60,89	64,4375	188,57	1550,82

Шеф-повар Шархмуллина И.А.