



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 14 марта 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	215	6,62	3,88	28,57	175,69
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
20,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
10,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
33	завтрак	810	24,4	20,79	145,12	862,65

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						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
29,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	6,62	3,88	28,57	175,69
91	каша манная молочная жидкая	205	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
20,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		880	24,4	20,79	145,12	862,65

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						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	6,62	3,88	28,57	175,69
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
20,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		575	13,7	7,59	103,42	531,65

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	
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		535	17,1	13,8	110,6	632
обед						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	215	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
21,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		959	37,66	31,03	116,84	915,45
итого за день		1494	52,56	44,75	203,04	1434,45

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	
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		535	17,1	13,8	110,6	632
Обед						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	200	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
21,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1049	37,66	31,03	116,84	915,45
итого за день		2098	52,56	44,75	203,04	1434,45

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.