

Меню на 20 января 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

для обучающихся всех начальных классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность* (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого завтрак		515	16,43	16,37	102,9	622,47

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая с маслом	250/8	6,3	10,2	37,9	269
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
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		813	18,13	16,61	108,55	654

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал) *
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	250/8	6,3	10,2	37,9	269
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
Итого за завтрак		503	12,3	10,75	104,05	557

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						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за завтрак		715	17,43	16,57	123,1	714,47
Обед						
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		765	22,79	21,43	102,1	690,88
Итого за день		1480	47,23	51,41	243,66	1454,58

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	250/8	6,3	10,2	37,9	269
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за завтрак		813	19,13	16,81	128,75	746
Обед						
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		765	22,79	21,43	102,1	690,88
Итого за день		1578	46,23	50,91	236,71	1479,58

Повар  Валиева Г.Г.