

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

Меню на 20 апреля 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

| № п/п            | Прием пищи, наименование блюда            | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                  |                                           |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| Завтрак          |                                           |              |                      |       |       |                                |
| 41               | салат студенческий                        | 60           | 2,22                 | 6,3   | 3,66  | 80,4                           |
| 56,13            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 210          | 2,03                 | 5,67  | 10,16 | 100,82                         |
| 39               | Фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8     | 10    | 160                            |
| 227,7            | запеканка из творога со сгущенным молоком | 120          | 23,37                | 8,57  | 21,09 | 259,4                          |
| 283              | чай с сахаром                             | 200          |                      |       | 9,98  | 39,9                           |
| 20,06            | Хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                            |
| 401,08           | масло сливочное                           | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1   | 52,88                          |
| 36,59            | яблоко                                    | 140          | 0,5                  | 0,5   | 12,25 | 58,75                          |
| 27,01            | сыр (порциями)                            | 10           | 2,63                 | 2,66  |       | 35                             |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                             |
| Итого за завтрак |                                           | 1042         | 43,18                | 35,34 | 94,74 | 881,65                         |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

|         | Прием пищи, наименование блюда            | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |       | энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|         |                                           |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| Завтрак |                                           |              |                      |      |       |                                |
| 41      | салат студенческий                        | 80           | 3                    | 8,4  | 4,9   | 107                            |
| 56,13   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 260          | 1,6                  | 4,53 | 8,12  | 80,49                          |
| 39      | Фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8    | 10    | 160                            |
| 227,7   | запеканка из творога со сгущенным молоком | 120          | 23,37                | 8,57 | 21,09 | 259,4                          |
| 283     | чай с сахаром                             | 200          |                      |      | 9,98  | 39,9                           |
| 120,06  | Хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  | 130                            |
| 401,08  | масло сливочное                           | 8            | 0,06                 | 5,8  | 0,1   | 52,88                          |
| Завтрак |                                           | 762          | 43,03                | 35,8 | 81,69 | 829,37                         |

для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

| № п/п   | Прием пищи, наименование блюда           | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |      | энергетическая ценность (ккал) |
|---------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|
|         |                                          |              | Б                    | Ж     | У    |                                |
| Завтрак |                                          |              |                      |       |      |                                |
| 41      | салат студенческий                       | 80           | 3                    | 8,4   | 4,9  | 107                            |
| 56,13   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 260          | 1,6                  | 4,53  | 8,12 | 80,49                          |
| 39      | Фрикадельки мясные                       | 44           | 11                   | 8     | 10   | 160                            |
| 283     | чай с сахаром                            | 200          |                      |       | 9,98 | 39,9                           |
| 20,02   | хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5 | 130                            |
| Завтрак |                                          | 634          | 19,6                 | 21,43 | 60,5 | 517,39                         |

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда            | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                           |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 227,7   | запеканка из творога со сгущенным молоком | 120          | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                          |
| 283     | чай с сахаром                             | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 40,02   | хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 01,08   | масло сливочное                           | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                          |
| 16,50   | яблоко                                    | 140          | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                          |
|         | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 32                             |
| за обед |                                           | 718          | 27,93                | 15,37 | 70,92  | 540,63                         |
| Обед    |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 41      | салат студенческий                        | 60           | 2,22                 | 6,3   | 3,66   | 80,4                           |
| 56,13   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200/10       | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 100,62                         |
| 39      | Фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8     | 10     | 160                            |
| 302     | каша гречневая вязкая с маслом            | 150/5        | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |
| 445,35  | котлеты мясные с томатным соусом          | 60/30        | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98                         |
| 283     | чай с сахаром                             | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 40,02   | хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 11,11   | хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| за обед |                                           | 755          | 37,09                | 37,52 | 109,52 | 926,45                         |
| за день |                                           | 1473         | 75,22                | 50,26 | 185,3  | 1503,22                        |

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          |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 227,7            | запеканка из творога со сгущенным молоком | 120          | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                          |
| 283              | чай с сахаром                             | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 40,02            | хлеб пшеничный                            | 50           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 104                            |
| 01,08            | масло сливочное                           | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                          |
| 16,50            | яблоко                                    | 140          | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                          |
| 01,08            | масло сливочное                           | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                          |
| итого за завтрак |                                           | 526          | 27,13                | 15,27 | 61,82  | 514,63                         |
| Обед             |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 41               | салат студенческий                        | 80           | 3                    | 8,4   | 4,9    | 107                            |
| 56,13            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 260          | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 100,62                         |
| 39               | Фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8     | 10     | 160                            |
| 302              | каша гречневая вязкая с маслом            | 207          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |
| 445,35           | котлеты мясные с томатным соусом          | 90           | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98                         |
| 283              | чай с сахаром                             | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 40,02            | хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 11,11            | хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 32                             |
| итого за обед    |                                           | 1171         | 37,87                | 39,62 | 110,76 | 953,05                         |
| итого за день    |                                           | 1697         | 75,2                 | 52,26 | 177,44 | 1503,22                        |

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.