

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

Меню на 24 марта 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
завтрак							
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	155	4,86	*	6,72	26,35	185,91
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2		0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08		7,25	0,13	66,1
283	чай с сахаром	200				9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63		2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	*	3,2	4,5	62
41	завтрак	515	13,97		20,23	62,96	492,91

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	206	6,46	8,93	35,04	247,26
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		566	15,57	22,44	71,65	554,26

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	206	7,4	10,23	40,14	283,27
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		446	10,6	10,63	72,12	427,17

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	
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	155	4,86	6,72	26,35	185,91
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		515	13,97	20,23	59,36	492,91
обед						
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,76	4,31	49,49	280,6
102,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		870	41,18	27,3	143,24	1013,18
итого за день		1385	56,05	50,29	209,08	1577,09

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	
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	206	6,48	0,29	0,05	0,06
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		567	15,59	13,8	36,66	307,06
Обед						
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
211,47	макаронные изделия отварные с маслом	160	5,86	7,93	37,14	243,55
102,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом(филе)	90	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		824	39,28	30,92	130,89	976,13
итого за день		1347	54,87	44,72	167,55	1283,19

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.