



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

## Меню на 07 марта 2023г.

## Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 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 | 60/40        | 8,76                 | 12,21 | 8,85  | 180,64                         |
| 175,11           | каша гречневая вязкая с маслом        | 150/5        | 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                             |
| итого за завтрак |                                       | 655          | 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     |                                |
| 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             | 200/7        | 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                             |
| завтрак |                                            | 747          | 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     |                                |
| 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                         |



Обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

| № п/п         | Прием пищи, наименование блюда             | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|               |                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак       |                                            |              |                      |       |        |                                |
| 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             | 130/4        | 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                            |
| 16,01         | кисломолочный продукт для детского питания | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                             |
| итого завтрак |                                            | 574          | 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                          |
| 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 |                                            | 730          | 22,1                 | 24,31 | 96,03  | 689,23                         |
| итого за день |                                            | 1304         | 41,59                | 44,11 | 166,99 | 1220,41                        |

Обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

| № п/п         | Прием пищи, наименование блюда             | масса порции | Пищевые ценности (г) |         |        | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|--------|--------------------------------|
|               |                                            |              | Б                    | Ж       | У      |                                |
| завтрак       |                                            |              |                      |         |        |                                |
| 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 обогащенный витаминами      | 40           | 3,2                  | 0,4     | 22     | 104                            |
| 176,01        | кисломолочный продукт для детского питания | 100          | 3,2                  | 3,2     | 4,5    | 62                             |
| за завтрак    |                                            | 646          | 21,51                | 16,02   | 52,37  | 404,66                         |
| 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                         |
| 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 |                                            | 840          | 24,67                | 30,3075 | 105,87 | 793,06                         |
| итого за день |                                            | 1486         | 46,18                | 46,3275 | 158,24 | 1197,72                        |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.