

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 19 января 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	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	200/10	2,03	5,67	10,16	100,62
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный витаминный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за завтрак		1173	32,18	27,34	84,74	721,65

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						
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,6	4,53	8,12	80,49
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный витаминный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за завтрак		1147	43,53	36,3	93,94	888,12

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						
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	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
420,02	Хлеб пшеничный витаминный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		590	19,6	21,43	60,5	517,39

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						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный витаминный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
итого за обед		759	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
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
420,02	Хлеб пшеничный витаминный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		755	26,09	29,52	99,52	766,45
итого за день		1514	75,22	50,26	185,3	1503,22

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

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,2	0,4	18,4	104
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
итого за завтрак		881	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	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
302	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	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
420,02	Хлеб пшеничный витаминный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		765	26,87	31,62	100,76	793,05
итого за день		1646	75,2	52,26	177,44	1503,82

Повар  Валиева Г.Г.