

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

Меню на 17 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						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
129,08	суп картофельный с горохом и гренками	200	6,62	3,88	28,57	175,69
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за завтрак		795	24,84	22,75	145,75	884,06

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						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
129,08	суп картофельный с горохом и гренками	250	6,62	3,88	28,57	175,69
191	каша манная молочная жидкая	205	7,5	10	37,2	269
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за завтрак		989	25,58	26,13	150,13	934,97

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						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
129,08	суп картофельный с горохом и гренками	250	6,62	3,88	28,57	175,69
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		745	14,88	12,93	108,43	603,97

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						
191	каша манная молочная жидкая	185	7,5	10	37,2	269
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за завтрак		535	14,86	13,86	88,09	539,65
Обед						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
129,08	суп картофельный с горохом	200	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		535	38,1	32,99	117,47	936,86
Итого за день		1279	52,56	44,75	203,04	1434,45

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						
191	каша манная молочная жидкая	180/5	7,5	10	37,2	269
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за завтрак		350	14,86	13,86	88,09	539,65
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
129,08	суп картофельный с горохом	250	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	200	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		535	38,84	36,37	121,85	987,77
Итого за день		1369	52,56	44,75	203,04	1434,45

Повар Валиева Г.Г.