

Директор МБОУ СОШ № 1
Хакимо

Пищевые цен...

Ж

№ рецеп		Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
				ж	у		
завтрак							
123	плюс у птицы		200	10,85	22,69	54,05	462,03
259	чай с молоком и сахаром		200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный		25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной		25	2,033	0,250	12,200	60,500
	сок фруктовый в индивиду. упаковке 0,2л		200	1	0,2	10,2	9
	яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47
	печенье		50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак			800	21,16	30,94	142,55	981,43

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	плов из птицы	150	13,56	28,36	67,56	577,53
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	сок фруктовый в индивидуальной, 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		800	19,87	31,11	123,36	900,93

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат студенческий	100	3,7	10,5	6,1	134
26	винагрет	100	1,35	3,46	11,16	81,50
443	плов с говядиной	225	12,71	18,63	53,26	425,89
5	азу по татарски	90	9,55	20,34	3,85	236,78
23	тефтели из говядины с соусом	90	8,45	16,31	10,36	220,99
297	каша перловая рассыпчатая	185	5,58	5,59	39,98	232,68
297	каша пшеничная рассыпчатая	207	9,38	6,61	52,5	306,5
284	напиток витаминизированный	200	0	0	8,5	35
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной	30	2,4	0,33	13,89	68,1
Итого за завтрак		1457	56,3	82,44	235,53	1908,84

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						

123	плов из птицы	250	13,56	28,36	67,56	577,53
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		600	18,87	30,91	113,16	808,93

завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов, СВО 1-4 классов

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 1-4 классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
	сок фруктовый в индивиду.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		800	21,16333333	30,94	142,55	981,43
обед						
71	уха с крупой	250	8,12	0,64	11,19	82,37
169	каша пшеничная рассыпчатая	160	6,82	0,74	42,54	237,03
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
299	кисель из концентрата "Зитоска"	200	0	0	24	95
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	43,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		755	34	14	93	669
итого за день		1555	54,90333333	45,4	235,72	1650,23

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов, СВО 5-9 классов

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-9 классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	плов из птицы	250	13,56	28,36	67,56	577,53
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	сок фруктовый в индивиду.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		800	19,87	31,11	123,36	900,93
обед						
71	уха с крупой	250	8,12	0,64	11,19	82,37
169	каша пшеничная рассыпчатая	160	6,82	0,74	42,54	237,03
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
299	кисель из концентрата "Зитоска"	200	0	0	24	95
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	43,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		755	33,74	14,46	93,17	668,8
итого за день		1555	53,61	45,57	216,53	1569,73

- Шеф-повар  Шархмуллина И.А.