

Утверждаю

Директор ЛБООУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хаимова С.М.

Меню на 29 ноября 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и тренками	200	6,62	3,88	28,57	175,69
191	каша манная молочная жидкая	180/5	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		839	24,4	20,79	145,12	862,65

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						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и тренками	250	6,62	3,88	28,57	175,69
191	каша манная молочная жидкая	180/5	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	24,4	20,79	145,12	862,65

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

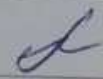
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	250	6,62	3,88	28,57	175,69
107	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		745	13,7	7,59	103,42	531,65

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ рецеп	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
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		350	17,1	13,8	110,6	632
обед						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
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	37,66	31,03	116,84	915,45
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
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		350	17,1	13,8	110,6	632
Обед						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
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	37,66	31,03	116,84	915,45
итого за день		1369	52,56	44,75	203,04	1434,45

Повар  Валиева Г.Г.