

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

# Меню на 28 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          |                                    |              |                      |       |       |                                |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01  | 62,12                          |
| ДО7БИ19          | рыбные котлеты с соусом            | 90           | 9                    | 4     | 9     | 108                            |
| 610,03           | рис припущенный                    | 150          | 3,79                 | 6,54  | 38,96 | 229,69                         |
| 420,02           | хлеб пшеничный                     | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                            |
| 282,11           | чай витаминизированный             | 200          |                      |       | 9,7   | 39                             |
| 27,01            | сыр(порциями)                      | 10           | 2,63                 | 2,66  |       | 35                             |
| итого за завтрак |                                    | 560          | 20,8                 | 16,78 | 92,17 | 603,81                         |

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          |                                    |              |                      |       |        |                                |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью | 80           | 1,84                 | 4,1   | 9,34   | 82,82                          |
| ДО7БИ19          | рыбные котлеты с соусом            | 90           | 9                    | 4     | 9      | 108                            |
| 610,03           | рис припущенный                    | 200          | 5,05                 | 8,75  | 51,94  | 306,5                          |
| 420,02           | хлеб пшеничный                     | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 282,11           | чай витаминизированный             | 200          |                      |       | 9,7    | 39                             |
| 27,01            | сыр(порциями)                      | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |
| итого за завтрак |                                    | 630          | 22,52                | 20,01 | 107,48 | 701,32                         |

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          |                                    |              |                      |       |        |                                |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью | 80           | 1,84                 | 4,1   | 9,34   | 82,82                          |
| ДО7БИ19          | рыбные котлеты с соусом            | 90           | 9                    | 4     | 9      | 108                            |
| 610,03           | рис припущенный                    | 200          | 5,05                 | 8,75  | 51,94  | 306,5                          |
| 282,11           | чай витаминизированный             | 200          |                      |       | 9,7    | 39                             |
| 420,02           | хлеб пшеничный                     | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| итого за завтрак |                                    | 610          | 19,09                | 17,25 | 101,98 | 640,32                         |

## 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          |                                          |              |                      |       |        |                                |
| ДО75И19          | рыбные котлеты с соусом                  | 90           | 9                    | 4     | 9      | 108                            |
| 610,03           | рис припущенный                          | 150          | 3,79                 | 6,54  | 38,96  | 229,69                         |
| 282,11           | чай витаминизированный                   | 200          |                      |       | 9,7    | 39                             |
| 27,01            | сыр(порциями)                            | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |
| 420,02           | хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| итого за завтрак |                                          | 795          | 19,42                | 13,7  | 85,16  | 543,69                         |
| обед             |                                          |              |                      |       |        |                                |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью       | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 62,12                          |
| 53,47            | щи из свежей капусты со сметаной         | 200/10       | 1,68                 | 4,86  | 7,36   | 80,73                          |
| 233,23           | мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45        | 19,83                | 17,99 | 2,93   | 251,97                         |
| 283              | чай с сахаром                            | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом     | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                          |
| 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    |                                          | 340          | 22,89                | 31,04 | 101,16 | 837,22                         |
| итого за день    |                                          | 1295         | 56,05                | 50,29 | 209,08 | 1577,09                        |

## 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          |                                          |              |                      |       |        |                                |
| ДО75И19          | рыбные котлеты с соусом                  | 90           | 9                    | 4     | 9      | 108                            |
| 610,03           | рис припущенный                          | 200          | 5,05                 | 8,75  | 51,94  | 306,5                          |
| 282,11           | чай витаминизированный                   | 200          |                      |       | 9,7    | 39                             |
| 27,01            | сыр(порциями)                            | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |
| 420,02           | хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| итого за завтрак |                                          | 918,5        | 20,68                | 15,91 | 98,14  | 618,5                          |
| Обед             |                                          |              |                      |       |        |                                |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью       | 80           | 1,84                 | 4,1   | 9,34   | 82,82                          |
| 53,42            | щи из свежей капусты со сметаной         | 250/12,5     | 2,1                  | 6,07  | 9,2    | 100,91                         |
| 233,23           | мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45        | 19,83                | 17,99 | 2,93   | 251,97                         |
| 283              | чай с сахаром                            | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом     | 200/6        | 7,76                 | 4,31  | 49,49  | 280,6                          |
| 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    |                                          | 360          | 37,93                | 33,27 | 117,74 | 948,2                          |
| итого за день    |                                          | 1468,5       | 59,77                | 53,48 | 211,44 | 1590,88                        |

Повар Валиева Г.Г.