

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

# Меню на 27 декабря 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                                |
| 25,23            | салат из свеклы с растит.маслом       | 60           | 1,12                 | 5,07  | 6,58   | 76,37                          |
| 129,08           | суп картофельный с горохом и гречками | 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                             |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л  | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| итого за завтрак |                                       | 1195         | 25,84                | 22,95 | 165,95 | 976,06                         |

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 гречками | 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 взноса

| № 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 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          | 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                             |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| итого за завтрак |                                      | 935          | 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                         |
| Обед             |                                 |              |                      |       |        |                                |
| 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.