

Меню на 24 апреля 2023г.

для обучающихся всех начальных классов



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92
Завтрак		815	20,25	21,94	92,78	651,62

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	206	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак		706	26,21	33,31	97,02	796

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
502,53 Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05 Макаaronные изделия отварные с маслом	206	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11 Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06 хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
38 Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак	696	25,73	25,66	87,09	682,9

Обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
2,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
0,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92
завтрак		805	20,25	21,94	92,78	651,62
	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
31,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
0,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
1,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
обед		720	23,75	23,21	99,14	698,17
день		1525	44,9	47,91	198,4	1420,79

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
05	Макаронные изделия отварные с маслом	206	11,78	15,68	41,32	354,88
2,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
0,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
7,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
завтрак		716	26,21	33,31	97,02	796
	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
79	Плов из мяса птицы (филе)	250	21,12	19,72	51,8	499,72
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
0,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
1,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
обед		1034	40,66	34,28	123,66	998,68
день		1750	52,85	59,03	208,92	1605,74

Шеф-повар

Шархмуллина И.А.