



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 15 мая 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7СПЕР	рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		660	13,95	19,36	79,41	463

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						
ДО7СПЕР	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
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
	печенье по 30 гр.	100	4,8	12,6	51,37	327,82
итого за завтрак		610	19,33	35,76	116,08	740,57

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						
ДО7СПЕР	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		490	11,1	20,4	59,21	351,75

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						
ДО7СПЕР	рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		650	13,15	19,26	73,91	437
обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
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	155	5,82	4,31	37,08	210,5
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	печенье по 100 гр.	100	4,8	12,6	51,37	327,82
итого за обед		879	49,53	48,56	159,12	1262,92
итого за день		1529	62,68	67,82	233,03	1699,92

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						
ДО7СПЕР	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		710	14,53	23,16	64,71	412,75
Обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
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	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	печенье по 100 гр.	100	4,8	12,6	51,37	327,82
итого за обед		992,5	47,89	37,27	127,5	1051,38
итого за день		1702,5	62,42	60,43	192,21	1464,13

Шеф -повар Шархмуллина И.А.