

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево
Хаимова С.М.

Меню на 30 ноября 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ п/п	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
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за завтрак		985	23,8	22,45	90,44	660,05

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ п/п	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
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		1106	26,2	23,47	105,18	750,85

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
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		636	23,57	20,81	105,18	715,85

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
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		705	22,62	19,47	94,53	663,93
обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
ДОСПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
80,55	рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		820	28,58	34,89	133,61	871,04
итого за день		1525	51,2	54,36	228,14	1534,97

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	18,4	104
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		766	22,62	19,47	94,53	663,93
обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
ДО1СПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
80,55	рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		860	29,54	36,78	141,13	922,35
итого за день		1626	52,16	56,25	235,66	1586,25

Повар  Валиева Г.Г.