

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхняяркево
Хакимова С.М.

Меню на 23 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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за завтрак		1009	13,97	20,23	62,96	492,91

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

рецепт	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		920	15,57	22,44	71,65	554,26

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	206	7,4	10,23	40,14	283,27
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		446	10,6	10,63	72,12	427,17

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		930	13,97	20,23	59,36	492,91
обед						
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		515	30,18	19,3	133,24	853,18
итого за день		1445	56,05	50,29	209,08	1577,09

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		904	15,59	13,8	36,66	307,06
обед						
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
211,47	макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом(филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		567	28,28	22,92	120,89	816,13
итого за день		1471	56,07	48,32	176,15	1354,19

Повар  Валиева Г.Г.