

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 19 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						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	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	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		1065	21,54	23,89	98,42	696,92

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						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	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	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		986	27,5	35,26	102,66	841,3

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

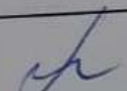
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	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
а завтрак		626	27,02	27,61	92,73	728,2

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

реп	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	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	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	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
		605	20,25	21,94	92,78	651,62
итого за завтрак						
75	Капуста тушеная	60	1,29	1,95	5,64	45,3
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
		780	23,75	23,21	99,14	698,17
итого за обед						
		1385	44,9	47,91	198,4	1420,79
итого за день						

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

рецепт	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	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	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	100	0,4	0,4	9,8	47
		656	26,21	33,31	97,02	796
итого за завтрак						
		60	1,29	1,95	5,64	45,3
обед						
75	Капуста тушеная					
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
		820	25,44	22,12	103,3	738,74
итого за обед						
		1476	52,85	59,03	208,92	1605,74
итого за день						

Повар  Валиева Г.Г.