



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

## Меню на 24 ноября 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда   | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак          |                                  |              |                      |       |        |                                |
| 26               | винегрет овощной                 | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                           |
| 445,3            | биточки мясные с томатным соусом | 60/40        | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                         |
| 138,21           | картофельное пюре                | 160          | 3,5                  | 5,42  | 23,6   | 157,53                         |
| 420,02           | хлеб пшеничный                   | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| 107              | компот из смеси сухофруктов      | 200          | 2,4                  | 0,1   | 41,4   | 171                            |
| 27,01            | сыр (порциями)                   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |
| итого за завтрак |                                  | 570          | 22,52                | 21,81 | 100,44 | 684,56                         |

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          |                                  |              |                      |       |        |                                |
| 26               | винегрет овощной                 | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                           |
| 445,3            | биточки мясные с томатным соусом | 60/40        | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                         |
| 138,21           | картофельное пюре                | 200          | 4,4                  | 6,77  | 29,5   | 196,91                         |
| 420,02           | хлеб пшеничный                   | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 107              | компот из смеси сухофруктов      | 200          | 2,4                  | 0,1   | 41,4   | 171                            |
| 27,01            | сыр (порциями)                   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |
| итого за завтрак |                                  | 620          | 24,22                | 23,26 | 205,45 | 749,94                         |

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          |                                  |              |                      |      |        |                                |
| 26               | винегрет овощной                 | 60           | 0,82                 | 1,33 | 4,57   | 34,5                           |
| 445,3            | биточки мясные с томатным соусом | 60/40        | 9,97                 | 11,9 | 8,87   | 182,53                         |
| 138,21           | картофельное пюре                | 200          | 4,4                  | 6,77 | 29,5   | 196,91                         |
| 107              | компот из смеси сухофруктов      | 200          | 2,4                  | 0,1  | 41,4   | 171                            |
| 420,02           | хлеб пшеничный                   | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5   | 130                            |
| Итого за завтрак |                                  | 610          | 21,59                | 20,6 | 111,84 | 714,94                         |

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          |                                                |              |                      |       |        |                                |
| 445,3            | биточки мясные с томатным соусом               | 60/40        | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                         |
| 138,21           | картофельное пюре                              | 160          | 3,5                  | 5,42  | 23,6   | 157,53                         |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| 27,01            | сыр (порциями)                                 | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |
| 107              | компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 2,4                  | 0,1   | 41,4   | 171                            |
| итого за завтрак |                                                | 510          | 21,7                 | 20,48 | 95,87  | 650,06                         |
| обед             |                                                |              |                      |       |        |                                |
| 26               | винегрет овощной                               | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                           |
| 67,32            | свекольник со сметаной                         | 200/10       | 2,25                 | 4,93  | 14,74  | 112,75                         |
| 423,18           | тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом | 60/40        | 7,86                 | 6,26  | 8,12   | 120,8                          |
| 302              | каша гречневая вязкая с маслом                 | 150/10       | 4,81                 | 8,49  | 21,54  | 181,6                          |
| 305,11           | витаминизированный кисель                      | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             |
| 420,02           | хлеб пшеничный                                 | 45           | 3,6                  | 0,45  | 24,75  | 117                            |
| 421,11           | хлеб ржано-пшеничный                           | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| итого за обед    |                                                | 815          | 22,54                | 21,86 | 115,62 | 749,65                         |
| итого за день    |                                                | 1325         | 42,24                | 42,36 | 301,8  | 1352,71                        |

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                         |
| 138,21           | картофельное пюре                              | 200          | 4,4                  | 6,77  | 29,5   | 196,91                         |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| 27,01            | сыр (порциями)                                 | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                             |
| 107              | компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 2,4                  | 0,1   | 41,4   | 171                            |
| итого за завтрак |                                                | 550          | 22,6                 | 21,83 | 101,77 | 689,44                         |
| обед             |                                                |              |                      |       |        |                                |
| 26               | винегрет овощной                               | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                           |
| 67,32            | свекольник со сметаной                         | 250/10       | 2,81                 | 0,07  | 0,01   | 112,75                         |
| 423,18           | тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом | 60/40        | 7,86                 | 6,26  | 8,12   | 120,8                          |
| 302              | каша гречневая вязкая с маслом                 | 200/7        | 6,15                 | 0,19  | 0,02   | 0,02                           |
| 305,11           | витаминизированный кисель                      | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами          | 45           | 3,6                  | 0,45  | 24,75  | 117                            |
| 421,11           | хлеб ржано-пшеничный                           | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| итого за обед    |                                                | 912          | 24,44                | 8,7   | 79,37  | 568,07                         |
| итого за день    |                                                | 1462         | 44,84                | 57,06 | 156,74 | 1144,51                        |

Повар  Валиева Г.Г.