

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 22 марта 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Завтрак		520	18,05	23,83	77,14	596,82

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	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		560	21,38	23,71	88,85	682,78

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
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		450	20,9	16,06	78,92	569,68

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
31,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
20,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		790	17,25	23,78	71,64	570,82
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,5	4,11	7,18	72,63
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
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
20,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
21,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		324	38,5	32,25	107,82	878,06
Итого за день		1500	46,45	52,88	196,16	1451,88

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
20,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	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		918,5	5,48	8,35	67,61	375
Обед						
53,39	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
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
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
20,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
21,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за день		1678,5	52,42	50,12	221,57	1591,22

Повар Шархмуллина И.А.