

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 02 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						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	60	5	2,5	34,75	105
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
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		575	21,43	18,87	137,65	727,47

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						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	80	4	2	27,8	130
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
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		648	21,93	21,69	141,45	831,6

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						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	80	4	2	27,8	130
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
итого за завтрак		538	16,1	15,83	136,95	734,6

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						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		715	17,43	16,57	123,1	714,47
Обед						
ДО 7АЭ20	салат "Морковья школьный"	60	5	2,5	34,75	105
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		825	27,79	23,93	136,85	795,88
итого за день		1540	47,23	51,41	243,66	1454,58

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						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		768	17,43	16,57	123,1	714,47
обед						
ДО 7АЭ20	салат "Морковья школьный"	80	4	2	27,8	130
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		845	26,79	23,43	129,9	820,88
итого за день		1613	46,23	50,91	236,71	1479,58

Повар Валиева Г.Г.