

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 23 марта 2022 г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1: 1,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
83	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
4: 0,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
01	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		530	18,85	23,93	82,64	622,82

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1: 1,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
83	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
4: 0,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
4: 1,03	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		758	22,36	22,46	109,02	761,56

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1: 1,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
83	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
4: 0,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		450	20,90	16,06	78,92	569,68

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

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1	1,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
	01	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за	Завтрак	530	17,25	23,73	71,64		570,82
Обед							
5	39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
	3	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
2	1,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
	33	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
4	0,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
4	1,1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за	Обед			27,55	24,25	97,82	718,06
Итого за	день			44,80	47,98	169,46	1288,88

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

№ реда.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
133 30	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420 06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		760	22,38	23,91	109,05	774,78
Обед						
33 12	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
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
420 02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421 11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		842	30,04	26,21	112,25	816,44
Итого за день		1602	52,42	50,12	221,30	1591,22

Повар



Валиева Г.Г.