

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 25 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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
15	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
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
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
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		1009	14,87	22,99	69,44	563,91

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
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
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
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		920	16,47	25,2	78,13	625,26

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						
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	236	7,4	10,23	40,14	283,27
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		476	10,6	10,63	72,12	427,17

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
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		930	13,97	20,23	59,36	492,91
обед						
15	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		515	31,08	22,06	139,72	924,18
итого за день		1445	56,05	50,29	209,08	1577,09

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
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
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		904	15,59	13,8	36,66	307,06
Обед						
15	салат витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
211,47	макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом(филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		567	29,48	26,52	129,49	887,13
итого за день		1471	56,07	48,32	176,15	1354,19

Повар



Валиева Г.Г.