

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево
Хакимова С.М.

Меню на 16 ноября 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	50	1,38	3,08	7,01	62,12
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за завтрак		985	23,8	22,45	90,44	660,05

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	
Завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за завтрак		1106	26,2	23,47	105,18	750,85

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		636	23,57	20,81	105,18	715,85

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

№ п/п	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
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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		870	21,62	19,27	74,33	571,93
Обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
15	рыбный суп	200	6,2	16	22,1	167
80,55	рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		705	29,48	35,09	153,9	963,04
итого за день		1575	76,56	44,63	217,96	1478,88

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

№ п/п	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
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	18,4	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		910	21,62	19,27	74,33	571,93
Обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
до 76 и 19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
611,02	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
282,11	чай витаминизированный	200			09, июл	39
420,02	хлеб пшеничный	45	3,1	0,54	19,44	95
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		766	25,82	20,65	44879,32	846,32
итого за день		1676	47,58	46,52	225,48	1530,19

Повар



Ялилова И. Ф.