



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 13 марта 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СПЕР	рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		460	12,95	19,16	59,21	371

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СПЕР	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		510	14,53	23,16	64,71	412,75

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СПЕР	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		490	11,1	20,4	59,21	351,75

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

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
ДОУСПЕР	рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		460	12,95	19,16	59,21	371
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		795	33,73	27,96	94,15	775,1
итого за день		1295	54,44	43,61	184,95	1362,09

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

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
ДОУСПЕР	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		510	14,53	23,16	64,71	412,75
Обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		898,5	36,09	29,17	108,4	865,38
итого за день		1448,5	58,06	47,03	212,18	1529,18

Шеф-повар Шархмуллина И.А.