



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 3 апреля 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДОУСПЕР	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	
ДОУСПЕР	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	
ДОУСПЕР	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
Обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
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
11,05	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		779	44,73	35,96	104,15	935,1
итого за день		1239	57,68	55,12	163,36	1306,1

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						
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
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
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
11,05	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		882,5	47,09	37,17	118,4	1025,38
итого за день		1392,5	58,06	47,03	212,18	1529,18

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.