

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 26 апреля 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
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
	яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за завтрак		800	18,05	23,83	77,14	596,82

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай, с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за завтрак		830	21,38	23,71	88,85	682,78

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
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		450	20,9	16,06	78,92	569,68

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						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		780	17,25	23,73	71,64	570,82
обед						
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,5	4,11	7,18	72,63
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
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	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		324	38,5	32,25	107,82	878,06
итого за день		1500	46,45	52,88	196,16	1451,88

завтрак и обед 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						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		840	5,48	8,35	67,61	375
обед						
53,39	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
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	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		882,5				
итого за день		1722,5	52,42	50,12	221,57	1591,22

Повар  Шархмулина И.А.