

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

Меню на 17 апреля 2023г.

для обучающихся всех начальных 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
506,25	тестели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	155	7,12	3,8	28,6	198
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
40	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69
итого за завтрак		875	29,66	42,57	111,79	884,74

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	
ДОУСПЕР	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
506,25	тестели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	6,15	0,19	0,02	0,02
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		817	29,44	35,56	73,58	593,41

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

	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
506,25	тестели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	6,15	0,19	0,02	0,02
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		797	26,01	32,8	68,08	532,41

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
150,12	рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167
306,25	тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	155	7,12	3,8	28,6	199
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69
итого за завтрак		815	25,58	34,82	84,16	688,64
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
4	бутерброд с повидлом	30,10,40	2,5	8,4	39,8	241
421,14	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		819	44,03	43,96	125,55	1072,1
итого за день		1634	69,61	78,78	209,71	1760,74

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
150,12	рыбный суп	250	7,9	20	27,51	208,75
306,25	тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	6,15	0,19	0,02	0,02
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		817	29,44	35,56	73,58	593,41
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
4	бутерброд с повидлом	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
421,14	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		882,5	47,29	49,27	150,9	1447,38
итого за день		1699,5	58,06	47,03	212,18	1529,18

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.