

Меню на 19 мая 2023г.

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

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		715	17,43	16,57	123,1	714,47

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая с маслом	250/8	6,3	10,2	37,9	269
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		813	18,13	16,61	108,55	654

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						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		715	17,43	16,57	123,1	714,47
Обед						
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	печенье по 100 гр.	100	4,8	12,6	51,37	327,82
итого за обед		909	38,59	42,03	163,47	1178,7
итого за день		1624	56,02	58,6	286,57	1893,17

Завтрак и обед для 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						
186	каша рисовая молочная вязкая с маслом	258	6,3	10,2	37,9	269
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		813	19,13	16,81	128,75	746
обед						
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	печенье по 100 гр.	100	4,8	12,6	51,37	327,82
итого за обед		909	38,59	42,03	163,47	1178,7
итого за день		1722	57,72	58,84	292,22	1924,7

Шеф-повар Шархмуллина И.А.