

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

Меню на 22 декабря 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		770	22,52	21,81	100,44	684,56

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		620	24,22	23,26	225,65	749,94

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		610	21,59	20,6	111,84	714,94

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
итого за завтрак		510	19,46	20,54	73,36	557,71
обед						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
67,32	свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		815	22,54	21,86	115,62	749,65
итого за день		1325	42,24	42,36	301,8	1352,71

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						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
итого за завтрак		550	20,36	21,89	79,26	597,09
обед						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
67,32	свекольник со сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	112,75
423,18	тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		912	24,44	8,7	79,37	568,07
итого за день		1462	44,84	57,06	156,74	1144,51

Повар  Валиева Г.Г.