



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 16 марта 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
41 салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
56,18 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,03	5,67	10,16	100,62
227,7 запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283 чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06 хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08 масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,50 яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
итого за завтрак	1173	32,18	27,34	84,74	721,65

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	
Завтрак						
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,6	4,53	8,12	80,49
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
итого за завтрак		1147	43,53	36,3	93,94	888,12

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,6	4,53	8,12	80,49
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		590	19,6	21,43	60,5	517,39

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	
Завтрак						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за обед		759	27,93	15,37	70,92	540,63
Обед						
41	салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
86,18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,03	5,67	10,16	100,62
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,14	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		755	37,09	37,52	109,52	926,45
Итого за день		1514	75,22	50,26	185,3	1503,22

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	
Завтрак						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18,4	104
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за завтрак		881	27,13	15,27	61,82	514,63
Обед						
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
302	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,14	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		765	37,87	39,62	110,76	953,05
За день		1646	75,2	52,26	177,44	1503,82

Шеф-повар Шу Шархмуллина И.А.