



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хайимова С.М.

Меню на 10 апреля 2023г.

для обучающихся всех начальных классов

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	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		875	20,25	21,94	92,78	651,62

Завтрак 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	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		986	26,21	33,31	97,02	796

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		626	25,73	25,66	87,09	682,9

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	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		675	20,25	21,94	92,78	651,62
обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		764	34,75	31,21	109,14	858,17
итого за день		1439	44,9	47,91	198,4	1420,79

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	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	206	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	170	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		726	26,21	33,31	97,02	796
обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	250	21,12	19,72	51,8	499,72
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		834	40,66	34,28	123,66	998,68
итого за день		1560	52,85	59,03	208,92	1605,74

Шеф-повар *И.А.* Шархмуллина И.А.