



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 10 марта 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	155	4,86	6,72	26,35	185,91
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		515	13,97	20,23	62,96	492,91

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	
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	206	6,46	8,93	35,04	247,26
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		566	15,57	22,44	71,65	554,26

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	206	7,4	10,23	40,14	283,27
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		446	10,6	10,63	72,12	427,17

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

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
итак						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	155	4,86	6,72	26,35	185,91
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
завтрак		515	13,97	20,23	59,36	492,91
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,76	4,31	49,49	280,6
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итог за обед		826	30,18	19,3	133,24	853,18
итог за день		1341	56,05	50,29	209,08	1577,09

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

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
итог за день						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	206	6,48	0,29	0,05	0,06
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итог за завтрак		567	15,59	13,8	36,66	307,06
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
211,47	макаронные изделия отварные с маслом	160	5,86	7,93	37,14	243,55
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом(филе)	90	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итог за обед		780	28,28	22,92	120,89	816,13
итог за день		1347	43,87	36,72	157,55	1123,19

Шеф-повар Ш Шархмуллина И.А.