

Меню на 25 сентября 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова 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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,7	5,47	36,5	218,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
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	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		655	22,36	24,62	93,18	667,2

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
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	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
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	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		545	23,54	18,56	93,85	617,5

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,7	5,47	36,5	218,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
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	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		655	22,36	24,62	93,18	667,2
обед						
48	суп картоф. с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,01	175,1
214	рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		740	31,74	27,23	94,61	733,68
итого за день		1395	44,9	47,91	198,4	1420,79

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
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	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6
обед						
48	суп картоф. с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,01	175,1
214	рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		940	32,74	27,43	114,81	825,68
итого за день		1645	52,85	59,03	208,92	1605,74

Шеф-повар Шархмуллина И.А.