

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 19 ноября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
82 и 39	Борщ с фрикадельками	235	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	молочный шоколад Аленка	15	2,23	4,99	8,02	80,7
Итого за завтрак		780	25,804	28,356	134,96	887,376

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82 и 39	Борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		845	24,894	24,076	136,93	858,736

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вклада 5-9 кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82 и 39	Борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		735	22,174	20,726	114,73	740,336

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
311	каша молочная овсяная	185	7,1	9,28	31,34	237,88
311	каша молочная рисовая	185	4,68	5,85	25,56	174,34
311	каша молочная пшенная	185	7,47	8,1	33,75	259,2
366	запеканка творожная с молоч. соусом	90	12,36	9,66	15	208,68
294	сырник с повидлом	100	11,17	8,84	40,77	266,65

33	морс ягодный	200	0,2	0,1	14,8	102
631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
3	хлеб ржаной обогащенный	40	3,2	0,44	18,52	90,8
82 и 39	Борщ с фрикадельками	235	12,504	12,656	20,240	249,336
итого за завтрак		1460	62,124	55,586	245,5	1760,086

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	молочный шоколад Аленка	15	2,23	4,99	8,02	80,7
итого за завтрак		545	13,3	15,7	114,72	638,04
обед						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	60	1,410	4,190	6,780	65,300
82 и 39	Борщ с фрикадельками	235	12,504	12,656	20,240	249,336
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		845	38	36	77	787
итого за день		1390	50,944	52,116	191,71	1425,176

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		560	12,39	11,42	116,69	609,4
Обед						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,350	6,983	11,300	108,833
82 и 39	Борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		935	38,584	39,2093333	81,51	830,669333
итого за день		1495	50,974	50,6293333	198,2	1440,06933

Шеф-повар Шархмуллина И.А.