

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

## Меню на 17 января 2024г.

### Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 179              | каша "Артек" молочная вязкая          | 185          | 7,5                  | 7,1   | 68,9   | 365                  |
| 129,08           | суп картофельный с горохом и гречками | 215          | 6,62                 | 3,83  | 28,57  | 175,69               |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                 |
| 365              | масло сливочное                       | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,1    | 52,8                 |
|                  | яблоко                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак |                                       | 788          | 17,03                | 17,33 | 131,99 | 752,99               |

### Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 179              | каша "Артек" молочная вязкая          | 206          | 8,3                  | 7,8   | 76,47  | 405,15               |
| 129,08           | суп картофельный с горохом и гречками | 265          | 8,2                  | 4,74  | 35,42  | 217,85               |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                  |
| 365              | масло сливочное                       | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,1    | 52,8                 |
|                  | яблоко                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак |                                       | 879          | 19,78                | 18,64 | 143,97 | 819,7                |

### Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 179              | каша "Артек" молочная вязкая          | 206          | 8,3                  | 7,8   | 76,47  | 405,15               |
| 129,08           | суп картофельный с горохом и гречками | 265          | 8,2                  | 4,74  | 35,42  | 217,85               |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                  |
| 365              | масло сливочное                       | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,1    | 52,8                 |
|                  | яблоко                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак |                                       | 879          | 20,18                | 19,04 | 153,77 | 866,7                |

### 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          |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 179              | каша "Артек" молочная вязкая          | 206          | 8,3                  | 7,8   | 76,47  | 405,15               |
| 129,08           | суп картофельный с горохом и гречками | 265          | 8,2                  | 4,74  | 35,42  | 217,85               |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                  |
| итого за завтрак |                                       | 671          | 16,5                 | 12,54 | 121,87 | 662,9                |

## 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          |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 179              | каша "Артек" молочная вязкая          | 185          | 7,5                  | 7,1   | 68,9   | 365                  |
| 129,08           | суп картофельный с горохом и гречками | 215          | 6,62                 | 3,83  | 28,57  | 175,69               |
| 39               | фрикадельки мясные                    | 44           | 11                   | 8     | 10     | 160                  |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                 |
| 365              | масло сливочное                       | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,1    | 52,8                 |
|                  | яблоко                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак |                                       | 832          | 28,03                | 25,33 | 141,99 | 912,99               |
| обед             |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 65               | суп крестьянский с крупой             | 250          | 2,1                  | 5,6   | 12,4   | 113                  |
| 203              | фрикадельки с томатным соусом         | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 153,79               |
| 228              | макаронные изделия отварные с овощами | 150          | 5,3                  | 5,9   | 34,23  | 211,6                |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                 |
| 421,11           | хлеб ржано-пшеничный                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                   |
| итого за обед    |                                       | 760          | 23,71                | 22,17 | 94,98  | 678,89               |
| итого за день    |                                       | 1592         | 51,74                | 47,5  | 236,97 | 1591,88              |

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                                |
| 179              | каша "Артек" молочная вязкая          | 206          | 8,3                  | 7,8   | 76,47  | 405,15                         |
| ✓ 129,08         | суп картофельный с горохом и гречками | 265          | 8,2                  | 4,74  | 35,42  | 217,85                         |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| 365              | масло сливочное                       | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,1    | 52,8                           |
|                  | яблоко                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |
| итого за завтрак |                                       | 879          | 11,88                | 11,24 | 77,3   | 461,55                         |
| обед             |                                       |              |                      |       |        |                                |
| 65               | суп крестьянский с крупой             | 250          | 2,1                  | 5,6   | 12,4   | 113                            |
| 203              | фрикадельки с томатным соусом         | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 153,79                         |
| 228              | макаронные изделия отварные с овощами | 150          | 5,3                  | 5,9   | 34,23  | 211,6                          |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 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    |                                       | 980          | 24,48                | 22,27 | 102,34 | 710,29                         |
| итого за день    |                                       | 1859         | 36,36                | 33,51 | 179,64 | 1171,84                        |

Шеф-повар  Шархмулина И.А.