

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 22 декабря 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
610,03	рис припущенный	200	5,1	8,72	51,64	306,25
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	молочный шоколад Аленка 15гр	30	2,46	9,98	16,05	161,4
итого за завтрак		673	28,78	43,1	110,46	932,65

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
610,03	рис припущенный	200	5,1	8,72	51,64	306,25
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		663	27,49	33,27	104,52	815,65

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
610,03	рис припущенный	200	5,1	8,72	51,64	306,25
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		663	27,49	33,27	104,52	815,65

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен.(ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
610,03	рис припущенный	200	5,1	8,72	51,64	306,25
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
итого за завтрак		540	20,73	20,17	95,24	628,25

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						
610,03	рис припущенный	200	5,1	8,72	51,64	306,25
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	молочный шоколад Аленка 15гр	30	2,46	9,98	16,05	161,4
итого за завтрак		673	28,78	43,1	110,46	932,65
Обед						
208	суп картоф с макарон.изделиями	250	2,15	2,27	13,7	83,8
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
107	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	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		790	23,93	20,06	102,79	672,19
итого за день		1463	52,71	63,16	213,25	1604,84

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						
610,03	рис припущенный	200	5,1	8,72	51,64	306,25
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		663	27,49	33,27	104,52	815,65
обед						
208	суп картоф с макарон.изделиями	250	2,15	2,27	13,7	83,8
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
107	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1054	37,1	28,41	143,1	968,59
итого за день		1717	64,59	61,68	247,62	1784,24

Шеф-повар Шархмуллина И.А.