



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 1 сентября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200	4,86	6,72	26,35	185,91
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
итого за завтрак		515	10,69	9,78	58,33	364,81

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						
196	каша молочная "Дружба с маслом"	257	7,7	10,6	41	291
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
итого за завтрак		512	13,53	13,66	72,98	469,9

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
196	каша молочная "Дружба с маслом"	257	7,7	10,6	41	291
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
итого за завтрак		512	13,53	13,66	72,98	469,9

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200	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
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
итого за завтрак		455	10,69	9,78	54,73	364,81
обед						
63	суп картофельный с горохом с гренками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
225	рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
502,53	биточки из говядины	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
итого за обед		550	28,87	21,27	141,08	886,74
итого за день		1005	39,56	31,05	195,81	1251,55

Завтрак и обед для 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						
196	каша молочная "Дружба с маслом"	257	7,7	10,6	41	291
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
итого за завтрак		567	13,53	13,66	72,98	469,9
Обед						
129,2	суп картофельный с горохом с гренками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
211,47	рис припущенный	210	7,32	9,91	46,42	316,8
502,53	биточки из говядины	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
итого за обед		580	31,73	24,65	142,18	945,47
итого за день		1147	45,26	38,31	215,16	1415,37

Шеф-повар Шархмуллина И.А.