

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево
Хакимова С.М.

Меню на 18 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						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	400	1	0,2	20,2	92
	молочный шоколад Аленка 15гр	15	2,46	9,98	16,05	161,4
итого за завтрак		921	26,67	28,38	105,34	772

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						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
итого за завтрак		557	25,53	19,5	181,45	588,6

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая вязкая с маслом	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
итого за завтрак		557	25,53	19,5	181,45	588,6

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая вязкая с маслом	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
итого за завтрак		557	25,53	19,5	171,45	550,6

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
219	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	400	1	0,2	20,2	92
	молочный шоколад Аленка 15гр	15	2,46	9,98	16,05	161,4
итого за завтрак		921	26,67	28,38	105,34	772
обед						
63	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
ДО7БИ19	рыбные котлеты	90	9	4	9	108
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
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		879	26,48	18,19	141,18	828,93
итого за день		1800	53,15	46,57	246,52	1600,93

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						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая вязкая с маслом	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		757	25,53	19,5	181,45	588,6
Обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	262,5	2,1	6,07	9,2	100,91
ДО7БИ19	рыбные котлеты	90	9	4	9	108
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
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		842,5	27,51	18,13	246,7	855,01
итого за день		1599,5	53,04	37,63	428,15	1443,61

Шеф-повар Шар Шархмуллина И.А.