

Утверждаю

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

Меню на 18 сентября 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
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
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		726	24,78	18,4	81,95	576

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 вязкая с маслом	217	9,8	8	39,7	274
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
		757	26,08	19,5	87,35	613
итого за завтрак						

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
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
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	26,08	19,5	87,35	613

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
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
итого за завтрак		557	26,08	19,5	77,35	575

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
38	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
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		726	24,78	18,4	81,95	576
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
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
227	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		879	25,05	18,21	124,14	747,33
итого за день		1605	49,83	36,61	206,09	1323,33

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
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
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	26,08	19,5	87,35	613
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
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
227	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		842,5	25,86	18,05	128,2	766,41
итого за день		1599,5	51,94	37,55	215,55	1379,41

Шеф -повар Шархмуллина И.А.