

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Ханимова С.М.

Меню на 29 января 2025г.



Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		600	20,73	20,56	88,96	627,53

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	22,79	20,78	101,7	689,05

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		550	22,39	20,38	91,9	642,05

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
19	тефтели рыбные с соусом	100	6,83	11,04	10,27	130,99
33	котлета рыбная с соусом	100	10,43	6,94	16,45	152,78
374	рыба тушеная в томате с овощами	100	10	14,09	4,49	154,05
520	пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,2
633	картофель запеченный по домашнему	200	5,16	12,03	22,05	252,61

107	пюре гороховое	205	6,2	8,81	41,27	320,52
631	напиток из ягод	200	0,5	0,3	4,3	21,4
699	напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1365	49,55	65,13	190,48	1468,23

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		600	20,73	20,56	88,96	627,53
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,37	4,37	17,08	119,65
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		760	30,52	31,85	89,8	755,3
итого за день		1360	51,25	52,41	178,76	1382,83

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	22,79	20,78	101,7	689,05
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,37	4,37	17,08	119,65
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		800	31,18	35,18	93,76	802,87
итого за день		1450	53,97	55,96	195,46	1491,92

Шеф-повар Шархмуллина И.А.