

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 12 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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		630	19,26	24,78	89,33	649,32

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	* 58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		630	19,26	24,78	89,33	649,32

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		630	19,26	24,78	89,33	649,32

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
ДОУЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		656	16,06	0,4	80,13	569,32

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
ДОУЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		630	19,26	24,78	89,33	649,32
обед						
23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
42	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
181	жаркое по домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
284	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за обед		820	32,31	31,64	131,23	820,35
итого за день		1450	41,59	44,11	166,99	1220,41

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
ДОУЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		630	19,26	24,78	89,33	649,32
обед						
23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
42	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
181	жаркое по домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
284	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за обед		830	34,94	34,3	131,23	855,35
итого за день		1460	54,2	59,08	220,56	1504,67