

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 19 сентября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		605	26,35	27,09	88,93	756,8

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		605	26,35	27,09	88,93	756,8

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		605	26,35	27,09	88,93	756,8

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		457	20,97	16,29	84,25	592,4

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		455	19,15	23,39	56,93	564,8
обед						
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	суп картофельный с клецками	250	2,1	2,8	14,4	93
305,11	витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16
	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18,4	104
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		640	9,96	13,74	63,42	430,26
итого за день		1095	52,56	44,75	203,04	1434,45

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		455	19,15	23,39	56,93	564,8
Обед						
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
39	суп картофельный с клецками	250	2,5	3,4	17,3	111
305,11	витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
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		830	10,36	14,34	66,32	448,26
итого за день		1285	52,56	44,75	203,04	1434,45

Шеф-повар Шархмуллина И.А.