

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 20 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						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		570	26,86	23,29	90,84	663,22

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						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		621	24,83	19,96	100,11	661,22

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		621	24,83	19,96	100,11	661,22

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						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		706	23,45	16,88	93,1	599,1

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						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		570	26,86	23,29	90,84	663,22
обед						
63	суп гороховый с гречками	260	7,9	4,3	31,5	199
39	фрикадельки мясные	88	11	8	10	160
239	картофель отварной	180	3,7	8,4	32,6	219
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		818	29,8	21,6	129,98	835,9
итого за день		1388	56,66	44,89	220,82	1499,12

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						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		621	28,31	24,36	100,11	715,82
обед						
63	суп гороховый с гречками	260	7,9	4,3	31,5	199
39	фрикадельки мясные	88	11	8	10	160
239	картофель отварной	180	3,7	8,4	32,6	219
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
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		818	29,8	21,6	129,98	835,9
итого за день		1439	58,11	45,96	230,09	1551,72

Шеф -повар Шоу - Шархмуллина И.А.