

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 18 октября 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
1	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		550	25,29	23,09	77,98	605,82

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

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
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		550	25,29	23,09	77,98	605,82
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
1	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,43	0,3	14,64	72,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		798	28,23	21,4	117,12	778,5
итого за день		1348	53,52	44,49	195,1	1384,32

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 Шай Шархмуллина И.А.