

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 05 сентября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	150	5,6	6,6	24,6	187
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
266	какао на молоке	200	9,2	7,1	11,03	148,46
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		650	20,61	19,24	75,66	576,91

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
266	какао на молоке	200	9,2	7,1	11,03	148,46
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		760	24,17	23,03	99,59	714,6

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
266	какао на молоке	200	9,2	7,1	11,03	148,46
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		760	24,17	23,03	99,59	714,6

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

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						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
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	11,73	12,8	78,37	478,25

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

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						
18	салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
ДО7ХЕ19	каша пшеничная молочная	150	5,6	6,6	24,6	187
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
266	какао на молоке	200	9,2	7,1	11,03	148,46
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		650	20,61	19,24	75,66	576,91
Обед						
82	борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,88	5,82	12,8	111,66
123	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	50/45	16,48	12,65	3,48	192,95
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
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		700	31,52	25,17	93,88	724,64
итого за день		1350	52,13	44,41	169,54	1301,55

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

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						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
ДО7ХЕ19	каша пшеничная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4
266	какао на молоке	200	9,2	7,1	11,03	148,46
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		760	24,17	23,03	99,59	714,6
Обед						
82	борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,88	5,82	12,8	111,66
123	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	50/45	16,48	12,65	3,48	192,95
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
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		700	30,82	24,94	91,68	711,59
итого за день		1460	54,99	47,97	191,27	1426,19

Шеф-повар Шархмуллина И.А.