

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 1 марта 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	155	4,95	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
42	сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		505	13,36	19,45	59,92	471,46

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						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		587	16,29	19,66	167,41	508,8

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		587	16,29	19,66	167,41	508,8

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						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
итого за завтрак		467	10,38	6,8	158,11	327,8

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						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
1	хлеб пшеничный витаминный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		567	15,27	19,46	60,45	475,8
обед						
63	суп картофельный с горохом с гренками	270	7,9	4,3	31,5	199
225	рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
282	компот из свежих плодов	200	0,16		14,99	60,64
1	хлеб пшеничный витаминный	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		810	30,23	22,53	135	849,31
итого за день		1377	45,5	41,99	195,45	1325,11

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						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
42	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		587	16,29	19,66	167,41	508,8
Обед						
129,2	суп картофельный с горохом с гренками	270	7,9	4,3	31,5	199
225	рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
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		1030	32,25	23,09	266,06	992,32
итого за день		1617	48,54	42,75	433,47	1501,12

Шеф-повар Шархмуллина И.А.