



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 04 сентября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	Каша гречневая рассыпчатая	186	6,4	6,93	34,3	
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200			9,7	39
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		726	23,48	18,63	101,85	432

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	6,15	0,19	0,02	0,02
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200			9,7	39
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		747	23,23	11,89	67,57	432,02

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	6,15	0,19	0,02	0,02
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200			9,7	39
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		747	23,23	11,89	67,57	432,02

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен.
			Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	6,15	0,19	0,02	0,02
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200			9,7	39
итого за завтрак		547	22,23	11,69	37,67	301,02

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	Каша гречневая рассыпчатая	186	6,4	6,93	34,3	
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200			9,7	39
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		726	23,48	18,63	101,85	432
обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	210	1,68	4,86	7,36	80,73
ДО7БИ19	рыбные котлеты	90	9	4	9	108
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		879	23,06	14,13	112,73	669,88
итого за день		1605	46,54	32,76	214,58	1101,88

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	207	6,15	0,19	0,02	0,02
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
274	чай витаминизированный	200			9,7	39
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		747	22,23	11,69	47,37	340,02
Обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	262,5	2,1	6,07	9,2	100,91
ДО7БИ19	рыбные котлеты	90	9	4	9	108
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,76	4,31	49,49	280,6
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		848,5	26,22	15,44	132,48	786,16
итого за день		1595,5	48,45	27,13	179,85	1126,18

Шеф-повар Шархмуллина И.А.