

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево
Хакимова С.М.

Меню на 15 декабря 2023г.

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						
211,05	Макаронные изделия отварные	206	7,27	5,38	46,35	263,1
209	Котлеты из птицы с подливом	90	12,08	11	10,5	171
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
	молочный шоколад Аленка 15гр	15	2,46	9,98	16,05	161,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		811	30,62	39,91	116,09	931,66

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						
211,05	Макаронные изделия отварные	206	7,27	5,38	46,35	263,1
209	Котлеты из птицы с подливом	90	12,08	11	10,5	171
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)	15	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		671	28,71	29,74	197,73	760,6

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						
211,05	Макаронные изделия отварные	206	7,27	5,38	46,35	263,1
209	Котлеты из птицы с подливом	90	12,08	11	10,5	171
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)	15	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		671	28,71	29,74	197,73	760,6

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						
211,05	Макаронные изделия отварные	206	7,27	5,38	46,35	263,1
209	Котлеты из птицы с подливом	90	12,08	11	10,5	171

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		546	22,8	16,88	188,43	579,6

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						
211,05	Макаронные изделия отварные	206	7,27	5,38	46,35	263,1
209	Котлеты из птицы с подливом	90	12,08	11	10,5	171
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
	молочный шоколад Аленка 15гр	15	2,46	9,98	16,05	161,4
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		811	30,55	39,92	116,62	936
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		1621	60,78	62,45	251,62	1785,31

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 9-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
211,05	Макаронные изделия отварные	206	7,27	5,38	46,35	263,1
209	Котлеты из птицы с подливом	90	12,08	11	10,5	171
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)	15	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		565	18,16	14,16	142,08	351,5
Обед						
129,2	суп картофельный с горохом с гренками	270	7,9	4,3	31,5	199
211,47	рис припущенный	210	7,32	9,91	46,42	316,8
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		960	34,11	26,27	246,96	959,05
итого за день		1525	52,27	40,43	389,04	1310,55

Шеф-повар Шархмуллина И.А.