

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 29 января 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных 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
227	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,7	5,47	36,5	218,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		635	20,79	24,42	80,32	609,8

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ 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
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		545	23,54	18,56	93,85	617,5

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,7	5,47	36,5	218,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		635	20,79	24,42	80,32	609,8
обед						
48	суп картоф. с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,01	175,1
214	рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		730	33,17	27,21	111,65	815,28
итого за день		1365	53,96	51,63	191,97	1425,08

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6
обед						
48	суп картоф. с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,01	175,1
214	рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		950	34,94	27,51	139,21	938,68
итого за день		1655	58,96	53,72	242,99	1669,28

Шеф-повар Шеф Шархмуллина И.А.