

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 18 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						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
178	каша ячневая молочная вязкая	185	6,690	32,900	9,620	234,200
215	запеканка из творога	85	16,430	6,860	19,006	206,450
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		660	26,52	45,48	68,346	667,32

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						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
178	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	35,56	10,4	253,18
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
215	запеканка из творога	85	16,430	6,860	19,006	206,450
итого за завтрак		735	29,05	51,67	82,516	779,07

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						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
178	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	35,56	10,4	253,18
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
215	запеканка из творога	85	16,430	6,860	19,006	206,450
итого за завтрак		735	29,05	51,67	82,516	779,07

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
178	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	35,56	10,4	253,18
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		706	10,57	36,08	43,81	406,69

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						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
178	каша ячневая молочная вязкая	185	6,690	32,900	9,620	234,200
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
215	запеканка из творога	85	16,430	6,860	19,006	206,450
итого за завтрак		575	10,09	38,62	49,34	460,87
обед						
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,37	4,37	17,08	119,65
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
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	29,53	26,85	83,86	683,94
итого за день		1275	39,62	65,47	133,2	1144,81

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						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
178	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	35,56	10,4	253,18
215	запеканка из творога	85	16,430	6,860	19,006	206,450
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		735	29,05	51,67	82,516	779,07
обед						
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,37	4,37	17,08	119,65
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
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	29,53	26,85	83,86	683,94
итого за день		1435	58,58	78,52	166,376	1463,01

Шеф -повар Шархмуллина И.А.