



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 14 декабря 2023г.**Завтрак для обучающихся всех начальных классов**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаковке	400	1	0,2	20,2	92
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		1133	26,53	21,77	104,15	734,51

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		634	27,45	22,47	186,51	665,51

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		634	27,45	22,47	527,05	665,51

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
итого за завтрак		624	24,82	19,81	186,51	630,51

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаковке	400	1	0,2	20,2	92
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		1133	26,53	21,77	104,15	734,51
обед						
4	салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	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		910	21,62	20,72	106,27	698,16
итого за день		2043	24,25	23,38	106,27	733,16

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		634	27,45	22,47	186,51	665,51
обед						
4	салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	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.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1130	21,8	15,86	207,91	661,14
итого за день		1764	49,25	38,33	394,42	1326,65

Шеф-повар Шархмуллина И.А.