

Утверждаю

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

Меню на 10 декабря 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						
ДО7ЕХ19	каша пшенная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
69/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	235	16,75	12,57	32,37	314,78
289	какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
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
	печенье	100	8	11	65,4	392
итого за завтрак		825	38,3	36,92	173,94	1173,98

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО5-11 классов

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО5-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
		200	7,46	8,8	35,2	249,33
ДО7ХЕ11	каша пшенная молочная					
69/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
		200	3,300	3,100	13,600	94,000
289	какао с молоком					
		10	2,32	2,95	12,4	71,4
9	сыр порциями					
		25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб пшеничный обогащенный					
		25	2,03	0,25	12,2	60,5
3	хлеб ржаной					
		100	0,4	0,4	9,8	47
	яблоко					
		200	1	0,2	20,2	92
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л					
		200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		1045	35,93	29,66	152,56	1020,2

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9кл

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ11	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
69/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
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		735	28,99	23,03	106,57	756,31

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
69/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
366	запеканка творожная с молоч. соусом	90	12,36	9,66	15	208,68
294	сырник с повидлом	100	11,17	8,84	40,77	266,65
54-2т-2020	запеканка из творога с рисом	130	12,98	12,41	37,5	311,8

648	кисель	200	0,2	0,2	20	76
10	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
3	хлеб ржаной обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
итого за завтрак		1185	61,88	46,37	226,77	1495

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						
ДО7ЕХ19	каша пшеничная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
289	какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
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
	печенье	100	8	11	65,4	392
итого за завтрак		590	21,55	24,35	141,57	859,2
обед						
18	салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
69/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	235	16,75	12,57	32,37	314,78
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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		840	47,49	34,02	131,68	1029,24
итого за день		1430	69,04	58,37	273,25	1888,44

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						
ДО7ХЕ11	каша пшениная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
289	какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
		760	17,74	15,95	114,6	666,73
итого за завтрак						
обед						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
69/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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
		930	49,3	36,55	141,17	1098,09
итого за обед		1690	67,04	52,5	255,77	1764,82
итого за день						

Шеф-повар Шархмуллина И.А.