

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Ханимова С.М.

Меню на 20 декабря 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	9,51	66,76
133	картофельное пюре	170	4,3	5,78	19,44	144,5
МО7КБКК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		700	23,38	26,03	97,07	696,26

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО 5-9 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг.цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
16	салат из моркови	100	1,1	5,08	15,85	114,6
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
МО7КБКК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		690	25,58	28,543	115	802,65

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	100	1,1	5,08	15,85	114,6
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
МО7КБКК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
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		640	21,58	23,043	82,3	606,65

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
21	биточек из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
599	фрикассе из птицы	90	14,54	4,47	3,90	110,55
593	птица отварная	90	24,92	12,87	0,12	216,46
332	макароны отварные	210	7,06	5,6	43,6	269,33
512	рис припущенный	200	2,9	10,2	25,9	269,4
297	каша гречневая вязкая	210	10,8	9,2	47,86	318,5

692	напиток кофейный	200	3,8	3,5	11,2	91
13	какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93
10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	2,4	0,32	13,89	68,1
итого за завтрак		1550	90,84	56,41	197,51	1734,81

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 1-7 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен.(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	9,51	66,76
133	картофельное пюре	170	4,3	5,78	19,44	144,5
МО7КБК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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
	печенье	58	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		700	23,38	26,03	97,07	696,26
Обед						
58	суп картофельный с клецками	250	2,67	4,26	13,68	102,25
142/40	картофель тушеный с рыбными котлетами	260	13,4	16,26	30,26	360
282	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		860	22,27	24,23	94,72	739,7
итого за день		1560	45,65	50,26	191,79	1435,96

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	100	1,1	5,08	15,85	114,6
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
МО7КБКК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		690	25,58	28,543	115	802,65
обед						
58	суп картофельный с клецками	250	2,67	4,26	13,68	102,25
142/40	картофель тушеный с рыбными котлетами	260	13,4	16,26	30,26	360
282	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		860	22,27	24,23	94,72	739,7
итого за день		1550	47,85	52,773	209,72	1542,35

Шеф-повар Шархмуллина И.А.