

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 3 октября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех типовых классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет	60	0,81	2,08	6,70	48,90
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,30
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		585	31,1	22,92	101,08	724,21

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	100	1,35	3,46	11,16	81,50
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		745	36,17	27,5	124,17	882,01

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	100	1,35	3,46	11,16	81,50
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		745	36,17	27,5	124,17	882,01

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						
26	винегрет	100	1,35	3,46	11,16	81,50
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66

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		550	11	11,61	79,98	470,67

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						
26	винегрет	60	0,81	2,08	6,70	48,90
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,30
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		685	34,3	25,92	110,28	804,21
Обед						
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
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		800	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за день		1485	61,93	54,43	196,54	1512,98

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

Завтрак и обед для обучающихся СВЗ и для детей -инвалидов 3-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет	100	1,35	3,46	11,16	81,50
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		745	36,17	27,5	124,17	882,01
Обед						
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
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		800	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за день		1545	63,8	56,01	210,43	1590,78

Шеф-повар Шархмуллина И.А.