

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 03 сентября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	60	1,41	4,19	6,78	65,3
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		590	11,94	14,89	101,11	566,41

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,8
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		660	14,2	18,39	115,62	661,97

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,8
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		660	14,2	18,39	115,62	661,97

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,8
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8

282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		550	11,48	15,04	93,42	543,57

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	60	1,41	4,19	6,78	65,3
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		590	11,94	14,89	101,11	566,41
обед						
56	рассольник ленинградский	250	2,68	6,17	13,84	120,8
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
707	компот из 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 обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	22,34	21,15	72,31	567,1
итого за день		1290	34,28	36,04	173,42	1133,51

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						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,8
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		660	14,2	18,39	115,62	661,97
Обед						
56	рассольник ленинградский	250	2,68	6,17	13,84	120,8
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
707	компот из 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 обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	22,34	21,15	72,31	567,1
итого за день		1360	36,54	39,54	187,93	1229,07

Шеф-повар Шархмуллина И.А.