

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 15 ноября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
179	каша "Артек" молочная вязкая	185	7,5	7,1	68,9	365
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	215	6,62	3,83	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
1	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,43	0,3	14,64	72,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,8
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	молочный шоколад Аленка 15гр	30	2,46	9,98	16,05	161,4
итого за завтрак		862	30,49	35,31	158,04	1074,39

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						
179	каша "Артек" молочная вязкая	206	8,3	7,8	76,47	405,15
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	8,2	4,74	35,42	217,85
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,8
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		879	19,78	18,64	143,97	819,7

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
179	каша "Артек" молочная вязкая	206	8,3	7,8	76,47	405,15
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	8,2	4,74	35,42	217,85
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,8
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		879	19,78	18,64	143,97	819,7

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						
179	каша "Артек" молочная вязкая	206	8,3	7,8	76,47	405,15
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	8,2	4,74	35,42	217,85
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104
итого за завтрак		671	16,5	12,54	121,87	662,9

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						
179	каша "Артек" молочная вязкая	185	7,5	7,1	68,9	365
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	215	6,62	3,83	28,57	175,69
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
1	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,43	0,3	14,64	72,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,8
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	молочный шоколад Аленка 15гр	30	2,46	9,98	16,05	161,4
итого за завтрак		638	16,63	16,93	122,19	705,99
обед						
65	суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	12,4	113
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
228	макаронные изделия отварные с овощами	150	5,3	5,9	34,23	211,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
1	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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		760	23,71	22,17	94,98	678,89
итого за день		1398	40,34	39,1	217,17	1384,88

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
179	каша "Артек" молочная вязкая	206	8,3	7,8	76,47	405,15
129,08	суп картофельный с горохом и гречками	265	8,2	4,74	35,42	217,85
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,8
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		879	11,88	11,24	77,3	461,55
обед						
65	суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	12,4	113
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
228	макаронные изделия отварные с овощами	150	5,3	5,9	34,23	211,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104
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		980	24,48	22,27	102,34	710,29
итого за день		1859	36,36	33,51	179,64	1171,84

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.