

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 12 марта 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
107	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	72,96	63,54
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		620	18,05	24,66	142,69	630,46

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		640	19,43	24,86	191,33	672,52

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		640	19,43	24,86	191,33	672,52

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
итого за завтрак		656	16,23	0,5	182,13	592,52

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

Распределение суточной нормы 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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	72,96	63,54
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		620	18,05	24,66	142,69	630,46
обед						
23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
42	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
181	жаркое по домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
284	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
1	хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	72,96	63,54
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1010	34,01	34,3	196,89	880,89
итого за день		1630	52,06	58,96	339,58	1511,35

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	50	3,1	0,54	19,44	95
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		640	19,08	24,9	89,17	661,92
обед						
23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
42	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
181	жаркое по домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
284	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1030	34,39	34,3	225,33	830,95
итого за день		1670	53,47	59,2	314,5	1492,87

Шеф-повар Шархмуллина И.А.