



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхняяркеево

 Хакимова С.М.**Меню на 12 сентября 2024г.**

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
213	макароны с тертым сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
202/264	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		580	24,05	32,41	74,1	687,08

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						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
213	макароны с тертым сыром	200	9,51	15,77	32,66	307,02
202/264	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		740	28,21	39,24	99,82	869,09

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
213	макароны с тертым сыром	200	9,51	15,77	32,66	307,02
202/264	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		740	28,21	39,24	99,82	869,09

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						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
202/264	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
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	19,84	22,56	101,06	694,46
------------------	-----	-------	-------	--------	--------

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						
18	салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
213	макароны с тертым сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
202/264	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		640	24,61	34,5	79,96	732,33
обед						
63	суп картоф.с бобовыми и гречками	250	7,19	5,71	27,96	193,47
115	рагу овощное с мясом	200	19,51	19,89	19,53	331,43
299	кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
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		700	29,02	26,03	83,45	681,35
итого за день		1340	29,76	26,18	90,17	712,85

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						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
213	макароны с тертым сыром	200	9,51	15,77	32,66	307,02
202/264	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		740	28,21	39,24	99,82	869,09
обед						
63	суп картофель с бобовыми и гречками	250	7,19	5,71	27,96	193,47
115	рагу овощное с мясом	200	19,51	19,89	19,53	331,43
299	кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
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		700	21,83	20,32	55,49	487,88
итого за день		1440	50,04	59,56	155,31	1356,97

Шеф-повар Шархмуллина И.А.