

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 25 января 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	2,03	5,67	10,16	100,62
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
145	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		802	40,63	24,54	83,03	728,64

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

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						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		874	41,37	23,2	84,05	718,91

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		874	41,37	23,2	84,05	718,91

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		554	18	14,63	62,96	459,81

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	2,03	5,67	10,16	100,62
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
145	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		802	40,63	24,54	83,03	728,64
Обед						
302	каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		535	22	17,71	94,61	624,18
итого за день		1337	62,63	42,25	177,64	1352,82

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

Завтрак и обед для 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						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		874	41,77	23,6	93,85	765,91
Обед						
302	каша гречневая вязкая с маслом	207	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		787	22	17,71	94,61	624,18
итого за день		1661	63,77	41,31	188,46	1390,09

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.