

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 25 сентября 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						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		550	20,99	25,26	98,28	703,27

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						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		600	23,05	25,48	111,02	764,79

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		600	23,05	25,48	111,02	764,79

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)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
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		525	17,1	19,75	74,63	545,6

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						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		550	20,99	25,26	98,28	703,27
обед						
39	свекла отварная	60	1,24	0,09	7,26	34,65
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочно -лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
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		760	17,04	30,34	99,6	781,3
итого за день		1310	38,03	55,6	197,88	1484,57

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

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						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		600	12,45	19,26	63,11	475,18
обед						
39	свекла отварная	100	2,07	0,15	12,1	57,75
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочно -лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
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		800	17,87	30,4	104,44	804,4
итого за день		1400	30,32	49,66	167,55	1279,58

Шеф-повар Шархмуллина И. А.