

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

# Меню на 8 декабря 2023г.

## Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда   | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |        | энер.цен.<br>(ккал) |
|------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|------|--------|---------------------|
|                  |                                  |              | Б                    | Ж    | У      |                     |
| Завтрак          |                                  |              |                      |      |        |                     |
| 610,03           | рис припущенный                  | 200          | 5,1                  | 8,72 | 51,64  | 306,25              |
| 189              | биточки мясные с томатным соусом | 90           | 12,08                | 11   | 10,15  | 171                 |
| 274              | чай витаминизированный           | 200          |                      |      | 8,7    | 34                  |
| 1                | хлеб пшеничный                   | 30           | 2,43                 | 0,3  | 14,64  | 72,6                |
| 42               | сыр (порциями)                   | 15           | 3,48                 | 4,4  |        | 54,6                |
| 365              | масло сливочное                  | 8            | 0,08                 | 5,7  | 0,08   | 52,8                |
|                  | молочный шоколад Аленка 15гр     | 30           | 2,46                 | 9,98 | 16,05  | 161,4               |
|                  | яблоко                           | 300          | 0,4                  | 0,4  | 9,8    | 47                  |
| Итого за завтрак |                                  | 873          | 25,98                | 40,5 | 111,06 | 899,65              |

## Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда     | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энер.цен.<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|                  |                                    |              | Б                    | Ж     | У     |                     |
| Завтрак          |                                    |              |                      |       |       |                     |
| 610,03           | рис припущенный                    | 200          | 5,1                  | 8,72  | 51,64 | 306,25              |
| 189              | биточки мясные с томатным соусом   | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171                 |
| 274              | чай витаминизированный             | 200          |                      |       | 8,7   | 34                  |
| 420,06           | хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50           | 3,6                  | 0,45  | 24,75 | 117                 |
| 42               | сыр (порциями)                     | 15           | 3,48                 | 4,4   |       | 54,6                |
| 365              | масло сливочное                    | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,08  | 52,8                |
| итого за завтрак |                                    | 563          | 24,29                | 30,27 | 95,32 | 735,65              |

## Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда     | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энер.цен.<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|                  |                                    |              | Б                    | Ж     | У     |                     |
| Завтрак          |                                    |              |                      |       |       |                     |
| 610,03           | рис припущенный                    | 200          | 5,1                  | 8,72  | 51,64 | 306,25              |
| 189              | биточки мясные с томатным соусом   | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171                 |
| 274              | чай витаминизированный             | 200          |                      |       | 8,7   | 34                  |
| 420,06           | хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50           | 3,6                  | 0,45  | 24,75 | 117                 |
| 42               | сыр (порциями)                     | 15           | 3,48                 | 4,4   |       | 54,6                |
| 365              | масло сливочное                    | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,08  | 52,8                |
| Итого за завтрак |                                    | 563          | 24,29                | 30,27 | 95,32 | 735,65              |

## Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда     | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|                  |                                    |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак          |                                    |              |                      |       |       |                    |
| 610,03           | рис припущенный                    | 200          | 5,1                  | 8,72  | 51,64 | 306,25             |
| 189              | биточки мясные с томатным соусом   | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171                |
| 274              | чай витаминизированный             | 200          |                      |       | 8,7   | 34                 |
| 420,06           | хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50           | 3,6                  | 0,45  | 24,75 | 117                |
| итого за завтрак |                                    | 540          | 20,73                | 20,17 | 95,24 | 628,25             |

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

| Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов |                                       |              |                      |       |        |                    |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
| № рец                                                                   | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энерг. цен. (ккал) |
|                                                                         |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                    |
| Завтрак                                                                 |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 610,03                                                                  | рис припущенный                       | 200          | 5,1                  | 8,72  | 51,64  | 306,25             |
| 189                                                                     | биточки мясные с томатным соусом      | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 274                                                                     | чай витаминизированный                | 200          |                      |       | 8,7    | 34                 |
| 1                                                                       | хлеб пшеничный                        | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6               |
| 42                                                                      | сыр (порциями)                        | 15           | 3,48                 | 4,4   |        | 54,6               |
| 365                                                                     | масло сливочное                       | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,08   | 52,8               |
|                                                                         | молочный шоколад Аленка 15гр          | 30           | 2,46                 | 9,98  | 16,05  | 161,4              |
|                                                                         | яблоко                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                 |
| итого за завтрак                                                        |                                       | 723          | 25,98                | 40,5  | 111,06 | 899,65             |
| Обед                                                                    |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 208                                                                     | суп картоф с макарон.изделиями        | 250          | 2,15                 | 2,27  | 13,7   | 83,8               |
| 209                                                                     | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 138,06                                                                  | картофельное пюре                     | 180          | 3,95                 | 6,09  | 26,5   | 177,19             |
| 107                                                                     | компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,12                 |       | 19,4   | 79,6               |
| 1                                                                       | хлеб пшеничный                        | 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                                                           |                                       | 790          | 23,93                | 20,06 | 102,79 | 672,19             |
| итого за день                                                           |                                       | 1513         | 49,91                | 60,56 | 213,85 | 1571,84            |

## 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) |       |        | энерг. цен.(ккал) |
|                                                                          |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак                                                                  |                                       |              |                      |       |        |                   |
| 610,03                                                                   | рис припущенный                       | 200          | 5,1                  | 8,72  | 51,64  | 306,25            |
| 189                                                                      | биточки мясные с томатным соусом      | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171               |
| 274                                                                      | чай витаминизированный                | 200          |                      |       | 8,7    | 34                |
| 420,06                                                                   | хлеб пшеничный обогащенный витамин    | 50           | 3,6                  | 0,45  | 24,75  | 117               |
| 42                                                                       | сыр (порциями)                        | 15           | 3,48                 | 4,4   |        | 54,6              |
| 365                                                                      | масло сливочное                       | 8            | 0,08                 | 5,7   | 0,08   | 52,8              |
| итого за завтрак                                                         |                                       | 563          | 24,29                | 30,27 | 95,32  | 735,65            |
| обед                                                                     |                                       |              |                      |       |        |                   |
| 208                                                                      | суп картоф с макарон.изделиями        | 250          | 2,15                 | 2,27  | 13,7   | 83,8              |
| 39                                                                       | фрикадельки мясные                    | 44           | 11                   | 8     | 10     | 160               |
| 209                                                                      | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171               |
| 138,06                                                                   | картофельное пюре                     | 180          | 3,95                 | 6,09  | 26,5   | 177,19            |
| 107                                                                      | компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,12                 |       | 19,4   | 79,6              |
| 420,06                                                                   | хлеб пшеничный обогащенный витамин    | 50           | 3,6                  | 0,45  | 24,75  | 117               |
| 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                                                            |                                       | 1054         | 37,1                 | 28,41 | 143,1  | 968,59            |
| итого за день                                                            |                                       | 1617         | 61,39                | 58,68 | 238,42 | 1704,24           |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.