

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 14 сентября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	185	7,56	4,7	39	228,63
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		602	24,96	19,07	86,21	618,54

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		624	26,9	22,07	85,41	653,91

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		624	26,9	22,07	276,91	653,91

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
итого за завтрак		614	24,27	19,41	85,41	618,91

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	каша гречневая рассыпчатая	185	7,56	4,7	39	228,63
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
обед						
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		830	22,03	15,83	108,66	650,94
итого за день		840	24,66	18,49	108,66	685,94

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		624	26,9	22,07	85,41	653,91
обед						
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		830	22,03	15,83	108,66	650,94
итого за день		1454	48,93	37,9	194,07	1304,85

Шеф-повар Шархмуллина И.А.