

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 13 ноября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,7	5,47	36,5	218,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаковке	400	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		1035	21,79	24,62	100,52	701,8

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		545	23,54	18,56	93,85	617,5

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,7	5,47	36,5	218,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаковке	400	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		1035	21,79	24,62	100,52	701,8
обед						
48	суп картоф. с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,01	175,1
214	рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		730	33,17	27,21	111,65	815,28
итого за день		1765	54,96	51,83	212,17	1517,08

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
227	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,36	7,06	47,1	281,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		705	24,02	26,21	103,78	730,6
обед						
48	суп картоф. с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,01	175,1
214	рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		950	34,94	27,51	139,21	938,68
итого за день		1655	58,96	53,72	242,99	1669,28

Шеф-повар Шархмуллина И.А.