



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 29 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						
102	каша молочная "Дружба с маслом"	155	4,95	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
42	сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		515	10,08	9,25	50,62	325,46

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						
102	каша молочная "Дружба с маслом"	207	6,93	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		822	13,01	9,46	158,11	362,8

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
196	каша молочная "Дружба с маслом"	257	7,7	10,6	41	291
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		872	13,78	13,76	172,58	471,5

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						
196	каша молочная "Дружба с маслом"	257	7,7	10,6	41	291
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
итого за завтрак		507	11,15	11,1	172,58	436,5

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200	4,86	6,72	26,35	185,91
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		445	9,92	9,68	50,97	333,41
обед						
63	суп картофельный с горохом с гречками	270	7,9	4,3	31,5	199
225	рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
282	компот из свежих плодов	200	0,16		14,99	60,64
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		810	30,23	22,53	135	849,31
итого за день		1255	40,15	32,21	185,97	1182,72

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						
196	каша молочная "Дружба с маслом"	257	7,7	10,6	41	291
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		872	13,78	13,76	172,58	471,5
Обед						
129,2	суп картофельный с горохом с гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
211,47	рис припущенный	210	7,32	9,91	46,42	316,8
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		590	34,11	26,27	246,96	959,05
итого за день		1462	47,89	40,03	419,54	1430,55

Шеф-повар Шархмуллина И.А.