



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево
Хакимова С.М.

Меню на 18 ноября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	9,51	68,76
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	110	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,22	0,15	7,32	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		870	21,94	20,46	116,16	752,28

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО5-11 классов

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВОЗ 11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		750	24,15	23,543	121,22	805,75

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 35 руб						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
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 обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		640	23,61	15,883	111,08	690,27

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
437	гуляш из говядины	90	16,07	18,19	3,69	225,7
92	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14

443	плов из говядины	225	12,71	18,68	53,26	425,89
297	каша гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	287
512	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90
631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1270	55,29	72,28	213,12	1712,63

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

завтрак и обед для обучающихся с ОБЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	110	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,22	0,15	7,32	36,3
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	9,51	68,76
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		770	21,54	20,06	106,36	705,28
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картоф. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	126,12
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1470	37,58	46,64	194,66	1358,08

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)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
итого за завтрак		650	23,75	23,143	111,42	758,75
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картоф. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	126,12
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1350	39,79	49,723	199,72	1411,55