

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

Меню на 14 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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
107	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1(ХЛЕБПШН)	хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	72,96	63,54
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаковке	400	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		1170	19,05	24,86	162,89	722,46

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1(ХЛЕБПШН)	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		640	19,43	24,86	191,33	672,52

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1(ХЛЕБПШН)	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		640	19,43	24,86	191,33	672,52

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1(ХЛЕБПШН)	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
итого за завтрак		656	16,23	0,5	182,13	592,52

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1(ХЛЕБПШН)	хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	72,96	63,54
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаковке	400	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		1170	19,45	25,26	172,69	769,46
обед						
23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
42	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
181	жаркое по домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
284	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
1(ХЛЕБПШН)	хлеб пшеничный	30	2,07	0,3	72,96	63,54
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за обед		800	30,38	31,44	176,69	753,89
итого за день		1970	41,59	44,11	166,99	1220,41

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						
202	тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
241	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
ХЛЕБПШН	хлеб пшеничный	45	3,1	0,54	19,44	95
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		635	19,08	24,9	89,17	661,92
обед						
23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
42	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6
181	жаркое по домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
284	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
1(ХЛЕБПШН)	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1030	34,39	34,3	225,33	830,95
итого за день		1665	53,47	59,2	314,5	1492,87

Шеф-повар Шархмуллина И.А.