

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 16 октября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	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		800	21,73	20,76	109,16	719,53

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
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	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	22,79	20,78	101,7	689,05

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
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	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	22,79	20,78	101,7	689,05

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						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
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	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак	550	22,39	20,38	91,9	642,05

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						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	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		800	21,73	20,76	109,16	719,53
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,37	4,37	17,08	119,65
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		760	30,52	31,85	89,8	755,3
итого за день		1560	52,25	52,61	198,96	1474,83

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						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
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	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	22,79	20,78	101,7	689,05
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,37	4,37	17,08	119,65
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		800	31,18	35,18	93,76	802,87
итого за день		1450	53,97	55,96	195,46	1491,92

Шеф-повар Иль Шархмуллина И.А.