



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 15 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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	22	104
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		515	10,85	9,35	57,98	356,86

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
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		472	12,76	9,36	58,51	361,2

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
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		512	13,53	13,66	72,98	469,9

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
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
итого за завтрак		497	10,9	11	72,98	434,9

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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		455	10,69	9,78	54,73	364,81
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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		830	31	22,63	138,76	880,71
итого за день		1285	41,69	32,41	193,49	1245,52

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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		567	13,53	13,66	72,98	469,9
Обед						
129,2	суп картофельный с горохом с гренками	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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		580	33,86	26,17	143,76	957,45
итого за день		1147	47,39	39,83	216,74	1427,35

Шеф-повар Шархмуллина И.А.