

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

## Меню на 19 сентября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| Завтрак для обучающихся всех начальных классов |                                      |              |                      |       |        |                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| № рец                                          | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак                                        |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 18                                             | салат из моркови и яблок             | 60           | 0,56                 | 2,09  | 5,86   | 45,25                |
| ДО7ХЕ19                                        | каша пшенная молочная                | 150          | 5,6                  | 6,6   | 24,6   | 187                  |
| 9                                              | сыр порциями                         | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4                 |
| 289                                            | какао с молоком                      | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 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                 |
|                                                | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
|                                                | яблоко                               | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак                               |                                      | 750          | 15,11                | 15,64 | 88,03  | 569,45               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| 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                                                                    |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 18                                                                         | салат из моркови и яблок             | 100          | 0,93                 | 3,48  | 9,76   | 75,41                |
| ДО7ХЕ19                                                                    | каша пшенная молочная                | 200          | 7,46                 | 8,8   | 35,2   | 249,33               |
| 9                                                                          | сыр порциями                         | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4                 |
| 289                                                                        | какао с молоком                      | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 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                 |
|                                                                            | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
|                                                                            | яблоко                               | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак                                                           |                                      | 860          | 18,67                | 19,43 | 111,96 | 707,14               |

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

| Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО |                                      |              |                      |       |        |                      |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| № рец                                               | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                     |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак                                             |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 18                                                  | салат из моркови и яблок             | 100          | 0,93                 | 3,48  | 9,76   | 75,41                |
| ДО7ХЕ19                                             | каша пшенная молочная                | 200          | 7,46                 | 8,8   | 35,2   | 249,33               |
| 9                                                   | сыр порциями                         | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4                 |
| 289                                                 | какао с молоком                      | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 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                 |
|                                                     | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
|                                                     | яблоко                               | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак                                    |                                      | 860          | 18,67                | 19,43 | 111,96 | 707,14               |

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                                                          |                                |              |                      |      |      |                      |
| 18                                                               | салат из моркови и яблок       | 100          | 0,93                 | 3,48 | 9,76 | 75,41                |
| ДО7ХЕ19                                                          | каша пшенная молочная          | 200          | 7,46                 | 8,8  | 35,2 | 249,33               |

|                  |                            |     |       |      |       |        |
|------------------|----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| 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 | 11,73 | 12,8 | 78,37 | 478,25 |

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

| Завтрак и обед для обучающихся ОУВЗ и для детей-инвалидов 1-4 классов |                                         |              |                      |       |        |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| № рец                                                                 | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                       |                                         |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак                                                               |                                         |              |                      |       |        |                      |
| 18                                                                    | салат из моркови и яблок                | 60           | 0,56                 | 2,09  | 5,86   | 45,25                |
| ДО7ХЕ19                                                               | каша пшеничная молочная                 | 150          | 5,6                  | 6,6   | 24,6   | 187                  |
| 9                                                                     | сыр порциями                            | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4                 |
| 289                                                                   | какао с молоком                         | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 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                 |
|                                                                       | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л    | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
|                                                                       | яблоко                                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за обед                                                         |                                         | 750          | 15,11                | 15,64 | 88,03  | 569,45               |
| Обед                                                                  |                                         |              |                      |       |        |                      |
| 82                                                                    | борщ из капусты с картофелем и сметаной | 250          | 1,88                 | 5,82  | 12,8   | 111,66               |
| 123                                                                   | каша гречневая рассыпчатая с маслом     | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91  | 289,61               |
| 390                                                                   | мясо тушеное                            | 95           | 16,48                | 12,65 | 3,48   | 192,95               |
| 707                                                                   | компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,78                 | 0,06  | 30,1   | 125,2                |
| 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                                                         |                                         | 795          | 32,06                | 25,18 | 106,25 | 780,87               |
| итого за день                                                         |                                         | 1545         | 47,17                | 40,82 | 194,28 | 1350,32              |

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 9-11 классов |                                         |              |                      |       |        |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| № рец                                                                     | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                           |                                         |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак                                                                   |                                         |              |                      |       |        |                      |
| 18                                                                        | салат из моркови и яблок                | 100          | 0,93                 | 3,48  | 9,76   | 75,41                |
| ДО7ХЕ19                                                                   | каша пшеничная молочная                 | 200          | 7,46                 | 8,8   | 35,2   | 249,33               |
| 9                                                                         | сыр порциями                            | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4                 |
| 289                                                                       | какао с молоком                         | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 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                 |
|                                                                           | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л    | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
|                                                                           | яблоко                                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак                                                          |                                         | 860          | 18,67                | 19,43 | 111,96 | 707,14               |
| Обед                                                                      |                                         |              |                      |       |        |                      |
| 82                                                                        | борщ из капусты с картофелем и сметаной | 250          | 1,88                 | 5,82  | 12,8   | 111,66               |
| 123                                                                       | каша гречневая рассыпчатая с маслом     | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91  | 289,61               |
| 390                                                                       | мясо тушеное                            | 95           | 16,48                | 12,65 | 3,48   | 192,95               |
| 707                                                                       | компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,78                 | 0,06  | 30,1   | 125,2                |
| 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                                                             |                                         | 795          | 32,06                | 25,18 | 106,25 | 780,87               |
| итого за день                                                             |                                         | 1655         | 50,73                | 44,61 | 218,21 | 1488,01              |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.