

Меню на 26 октября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов



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

Утверждаю

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		583	25,13	21,17	74,15	595,51
Завтрак для обучающихся из многодетных семей						

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						
26	винегрет овощной					
203	фрикадельки с томатным соусом	60	0,82	1,33	4,57	34,5
38	Каша гречневая рассыпчатая	90	10,68	9,97	5,33	153,79
1	хлеб пшеничный	217	9,8	8	39,7	274
294	чай с лимоном и сахаром	50	3,45	0,5	121,6	105,6
27,01	сыр (порциями)	207	0,07	0,01	15,31	62,62
итого за завтрак		10	2,63	2,66		35
		634	27,45	22,47	186,51	665,51

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		634	27,45	22,47	467,05	665,51



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вклада						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
итого за завтрак		624	24,82	19,81	186,51	630,51

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
итого за завтрак		624	24,82	19,81	186,51	630,51
Обед						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
итого за обед		624	24,82	19,81	186,51	630,51

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов		624	24,82	19,81	15,31	62,62
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
26	винегрет овощной					
203	фрикадельки с томатным соусом	60	0,82	1,33	4,57	34,5
219	Каша гречневая рассыпчатая	90	10,68	9,97	5,33	153,79
1	хлеб пшеничный	186	8,5	6,9	34,3	237
294	чай с лимоном и сахаром	30	2,43	0,3	14,64	72,6
27,01	сыр (порциями)	207	0,07	0,01	15,31	62,62
обед		10	2,63	2,66		35
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		810	20,78	15,66	100,95	628,14
итого за день		820	23,41	18,32	100,95	663,14

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		634	27,45	22,47	186,51	665,51
обед						
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1030	21,8	15,86	207,91	661,14
итого за день		1664	49,25	38,33	394,42	1326,65