

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 16 сентября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,22	0,15	7,32	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	9,51	68,76
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	20,94	20,26	95,96	660,28

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)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		750	24,15	23,543	121,22	805,75

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		750	24,15	23,543	121,22	805,75

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16

126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
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 обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		640	23,61	15,883	111,08	690,27

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

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,22	0,15	7,32	36,3
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	9,51	68,76
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
итого за завтрак		550	20,54	19,86	86,16	613,28
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картоф. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	126,12
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1250	36,58	46,44	174,46	1266,08

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 5-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы стоматным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
итого за завтрак		540	20,54	10,56	83,24	517,55
итого за день		740	27,71	15,84	131,06	789,71
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картоф. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	126,12
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1440	43,75	42,42	219,36	1442,51

Шеф -повар Шархмуллина И.А.