

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 11 января 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	2,03	5,67	10,16	100,62
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
145	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		802	40,63	24,54	83,03	728,64

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						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		874	41,37	23,2	84,05	718,91

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		874	41,37	23,2	84,05	718,91

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		554	18	14,63	62,96	459,81

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	2,03	5,67	10,16	100,62
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
145	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		802	40,63	24,54	83,03	728,64
Обед						
302	каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		535	22	17,71	94,61	624,18
итого за день		1337	62,63	42,25	177,64	1352,82

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						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,6	4,53	8,12	80,49
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	170	23,37	8,57	21,09	259,1
296	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		874	41,77	23,6	93,85	765,91
Обед						
302	каша гречневая вязкая с маслом	207	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		787	22	17,71	94,61	624,18
итого за день		1661	63,77	41,31	188,46	1390,09

Шеф-повар Шаф Шархмуллина И.А.