

Меню на 30 апреля 2025г.

утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 г. Берингск
Хакимова С.М.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
итого за завтрак		500	20,33	20,16	79,16	580,53

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
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	22,39	20,38	91,9	642,05

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса 5-9 кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
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	22,39	20,38	91,9	642,05

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
19	тефтели рыбные с соусом	100	6,83	11,04	10,27	130,99
33	котлета рыбная с соусом	100	10,43	6,94	16,45	152,78
374	рыба тушеная в томате с овощами	100	10	14,09	4,43	154,05
520	пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,2
633	картофель запеченный по домашнему	200	5,16	12,03	22,05	252,61
107	пюре гороховое	205	6,2	8,81	41,27	320,52
631	напиток из ягод	200	0,5	0,3	4,3	21,4

699	напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1365	49,55	65,13	190,48	1468,23

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

завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 1-4 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	каша гречневая	170	9,27	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
итого за завтрак		500	20,33	20,16	79,16	580,53
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
63	суп с бобовыми и гречками	200	7,19	5,71	27,96	193,47
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,38	29,62	136,6
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		710	34,34	33,19	100,68	829,12
итого за день		1210	54,67	53,35	179,84	1409,65

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
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	22,39	20,38	91,9	642,05
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
63	суп с бобовыми и гречками	200	7,19	5,71	27,96	193,47
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,38	29,62	136,6
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		750	35	36,52	104,64	876,69
итого за день		1300	57,39	56,9	196,54	1518,74

Шеф -повар Шаркимуллина И.А.