

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 10 ноября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,3	7,4	6	95
114	каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
итого за завтрак		658	15,61	27,62	66,53	581,13

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						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,3	7,4	6	95
114	каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		878	17,78	27,97	96,84	717,53

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,3	7,4	6	95
114	каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		878	17,78	27,97	96,84	717,53

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						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,3	7,4	6	95
114	каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
итого за завтрак		555	10,02	14,47	72,06	456,13

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,3	7,4	6	95
114	каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
итого за завтрак		658	15,61	27,62	66,53	581,13
Обед						
208	суп картофель с макарон.изделиями	250	2,15	2,27	13,7	83,8
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
107	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		790	23,93	20,06	102,79	672,19
итого за день		1448	39,54	47,68	169,32	1253,32

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен.(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
25,23	салат из свеклы с растит.маслом	100	1,3	7,4	6	95
114	каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
итого за завтрак		678	16,78	27,77	76,64	625,53
обед						
208	суп картоф с макарон.изделиями	250	2,15	2,27	13,7	83,8
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
107	компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,6	0,45	24,75	117
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		1054	37,1	28,41	143,1	968,59
итого за день		1732	53,88	56,18	219,74	1594,12

Шеф-повар Шархмуллина И.А.