

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 29 февраля 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных 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	100	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
	шоколад Аленка	15	1,23	4,99	8,025	80,7
итого за завтрак		608	26,36	26,16	82,175	676,21

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	100	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
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
Итого за завтрак		844	28,45	22,67	206,71	757,51

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ 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	100	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
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		844	28,45	22,67	206,71	757,51

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ 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	100	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		634	24,82	19,81	186,51	630,51

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 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	100	10,68	9,97	5,33	153,79
219	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
	шоколад Аленка	15	1,23	4,99	8,025	80,7
итого за завтрак		608	26,36	26,16	82,175	676,21
обед						
4	салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
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		910	21,62	20,72	106,27	698,16
итого за день		1518	24,25	23,38	106,27	733,16

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	100	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
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		844	28,45	22,67	206,71	757,51
обед						
4	салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
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
итого за обед		930	21,8	15,86	207,91	661,14
итого за день		1774	50,25	38,53	414,62	1418,65

Шеф-повар Шар Шархмуллина И.А.