



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 22 сентября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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		570	15,4	14,67	70,56	477,73

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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		813	15,4	14,67	70,56	477,73

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
итого за завтрак		578	12,28	17,17	66,14	468,53

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						
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		503	8,72	7,07	66,06	361,13

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						
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		570	15,4	14,67	70,56	477,73
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
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
итого за обед		810	25,18	20,23	110,5	694,99
итого за день		1380	40,58	34,9	181,06	1172,72

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						
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		570	15,4	14,67	70,56	477,73
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
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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		810	25,18	20,23	110,5	694,99
итого за день		1380	40,58	34,9	181,06	1172,72

Шеф-повар Шархмуллина И.А.