



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 08 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	257	6	6,5	61,3	334
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	16,28	14,55	99,25	601,6

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
177	каша рисовая молочная вязкая с маслом	257	6	6,5	61,3	334
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
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
Итого за завтрак		813	13,16	17,05	94,83	592,4

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен.(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
177	каша рисовая молочная вязкая с маслом	257	6	6,5	61,3	334
274	чай витаминизированный	200			8,7	34
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
итого за завтрак		503	9,6	6,95	94,75	485

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						
66,63	суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
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
ДОЖНЗМ	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		760	25,25	22,19	109,29	708,27
итого за день		1330	40,65	36,86	179,85	1186

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						
177	каша рисовая молочная вязкая с маслом	257	6	6,5	61,3	334
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		622	16,28	14,55	99,25	601,6
обед						
66,63	суп-лапша	250	2,77	5,2875	15,61	121,35
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
ДОЖНЗМ	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	25,8	23,2475	112,41	732,54
итого за день		1432	42,08	37,7975	211,66	1334,14

Шеф-повар Шархмуллина И.А.