

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 03 октября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		605	26,35	27,09	88,93	756,8

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		605	26,35	27,09	88,93	756,8

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		605	26,35	27,09	88,93	756,8

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

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						
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		457	20,97	16,29	84,25	592,4

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

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						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		455	19,15	23,39	56,93	564,8
обед						
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	суп картофельный с клецками	250	2,1	2,8	14,4	93
305,11	витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16
	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18,4	104
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		640	9,96	13,74	63,42	430,26
итого за день		1095	52,56	44,75	203,04	1434,45

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

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						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
13	яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		455	19,15	23,39	56,93	564,8
Обед						
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
39	суп картофельный с клецками	250	2,5	3,4	17,3	111
305,11	витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
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		830	10,36	14,34	66,32	448,26
итого за день		1285	52,56	44,75	203,04	1434,45

Шеф-повар Шархмуллина И.А.