

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хаимова С.М.

Меню на 13 декабря 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью и кукурузы	60	1,36	3,07	8,24	60,21
133	картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	400	2	0,4	40,4	184
итого за завтрак		1000	20,54	21,23	128,68	797,77

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО 5-11 классов

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВОУ-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью и кукурузы	100	2,26	5,11	13,73	100,35
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		710	22,03	24,68	108,92	740,99

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса 5-9кл

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса 5-9кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	100	2,26	5,11	13,73	100,35
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		610	18,83	21,68	99,72	660,99

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
374	рыба тушеная в томате с овощами	100	10	14,09	4,49	154,05
32	рыбные палочки	90	12,13	14,96	7,49	194,14
19	тефтели рыбные с соусом	100	6,83	11,04	10,27	130,99
297	каша гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	287
512	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4

297	каша пшеничная рассыпчатая	207	9,38	6,61	52,5	306,5
699	напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
49	напиток из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1362	53,73	66,96	223,14	1650,76

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)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	60	1,36	3,07	8,24	60,21
133	картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	400	2	0,4	40,4	184
итого за завтрак		1000	20,54	21,23	128,68	797,77
обед						
59	суп картофельный с макарон.изд.	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		790	24,84	16,14	93,23	617,32
итого за день		1790	45,38	37,37	221,91	1415,09

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)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	100	2,26	5,11	13,73	100,35
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		710	22,03	24,68	108,92	740,99
Обед						
59	суп картофельный с макарон.изд.	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		790	24,84	16,14	93,23	617,32
итого за день		1500	46,87	40,82	202,15	1358,31

Шеф-повар Шархмуллина И.А.