

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 6 апреля 2022 г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ОБЕД						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
41,00	Суп крестьянский с крупой	200/10	1,90	4,80	9,24	88,4
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Обед		725	24,32	24,17	92,67	686,37

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
41,00	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,40	6,40	11,70	115,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Обед		826	26,76	25,77	107,54	783,03

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		556	21,73	16,71	95,84	633,03

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,62	22,08	116,42	752,83
Полдник						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Полдник			23,17	19,52	98,58	666,93
Итого за день			45,79	41,60	215,00	1419,76

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

№ п/п п.п. №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		830	23,12	22,95	121,61	783,44
Полдник						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Полдник		716	25,11	19,52	110,99	737,03
Итого за день		1546	48,23	42,47	232,60	1520,47

Повар

Валиева Г.Г.