

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 14 марта 2022 г.

Завтрак для обучающихся - всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л (2 шт)	400	1	0,2	20,2	92
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 Завтрак		900	20,42	13,90	105,36	633,69

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	
Завтрак						
ДС7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
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 Завтрак		750	21,68	16,11	118,34	710,5

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610.03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282	Чай витаминизированный	200			9,70	39,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		540	18,05	13,25	98,14	583,50

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	
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л (2 шт.)	400	1	0,2	20,2	92
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 Завтрак		900	20,42	13,90	105,16	633,69
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		735	33,73	27,96	97,75	775,1
Итого за день		1635	53,15	41,66	182,91	1408,79

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

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен ность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	Рыбные котлеты с соусом	60/30	9,00	4,00	9,00	108,00
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детс кого питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		760	21,68	16,11	118,34	710,5
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детс кого питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		839	39,69	32,77	126,30	974,38
Итого за день		1599	61,37	48,88	244,64	1684,88

Повар



Валиева Г.Г.