

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево *С.М.Хакимова* С.М.Хакимова

Меню на 26 октября 2021г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,40	7,20	26,80	194,00
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		675	30,84	24,71	125,02	774,68

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,50	10,00	37,20	269,00
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		675	32,94	27,51	135,42	849,68

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		539	22,24	14,31	93,72	518,68

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						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	каша манная молочная жидкая	180	5,40	7,20	26,80	194,00
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
		560	13,22	12,83	86,45	438,99
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л (2 шт.)	200	1	0,2	20,2	92
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		944	37,46	31,08	132,39	968,45
Итого за день		1504	50,68	43,91	218,84	1407,44

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	Каша манная молочная жидкая		7,5	10	37,2	269
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		380	15,32	15,63	96,85	513,99
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,27	0,16	0,02	0,02
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,05	15,025	297,25
	Булочка	100				
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
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		1009	44,05	31,82	127,35	949,98
Итого за день		1389	59,37	47,45	224,20	1463,97

Повар



Валиева Г.Г.