

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хаимова

Меню на 18 января 2022 г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец.	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
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,10	31,2	121,00
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
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		824	31,14	24,71	130,82	870,28

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	5,40	7,20	26,80	194,00
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,10	31,2	121,00
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
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		896	31,14	24,71	131,02	870,28

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
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,10	31,2	121,00
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
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		539	22,54	14,31	99,52	614,28

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
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
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
39,00	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		819	31,14	24,71	130,82	870,28
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
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		485	18,84	19,00	73,62	540,76
Итого за день		1304	49,98	43,71	204,44	1411,04

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	250/7	7,5	10	37,2	269
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,10	31,2	121,00
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	15,62	15,63	102,65	609,59
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,27	0,16	0,02	0,02
39	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
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		849	42,55	31,12	94,90	799,23
Итого за день		1229	58,17	46,75	197,55	1408,82

Повар



Валиева Г.Г.