

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 25 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						
40,00	Биточки (котлеты) рыбные	60	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	200				
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		710	19,42	13,70	85,16	541,69

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						
40,00	Биточки (котлеты)рыбные	60	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				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		820	21,08	16,31	107,94	665,50

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						
40,00	Биточки(котлеты) рыбные	60	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		550	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
40,00	Биточки(котлеты)рыбные	60	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	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		670	20,42	13,90	105,36	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
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	200	3,2	3,2	4,5	62
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
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		1135	37,93	31,36	122,45	929,10
Итого за день		1805	58,35	45,26	227,81	1562,79

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

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
40,00	Биточки(котлеты) рыбные	60	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				
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		720	20,68	15,91	98,14	618,50
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,10	6,07	9,20	100,91
	Фрикадельки мясные	88	11,00	8,00	10,00	160,0
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
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
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		1151	50,79	40,87	138,75	1146,13
Итого за день		1871	71,47	56,78	236,89	1764,63

Повар



Валиева Г.Г.