

Утверждаю

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

Меню на 10 февраля 2022 г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
39,00	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		570	22,22	19,66	93,77	639,65

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						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
39,00	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
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
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		660	24,81	23,16	109,83	746,44

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						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
39,00	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
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
Итого за Завтрак		650	22,18	20,50	109,83	711,44

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						
39,00	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			24,12	19,66	103,97	689,65
Обед						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88

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						
39,00	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		550	21,73	17,93	92,70	616,91
Обед						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,12	11,68	103,53
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	0,00
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		618	25,92	12,49	86,48	524,35
Итого за день		1168	47,65	30,42	179,18	1141,26

Повар



Валиева Г.Г.