

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 17 декабря 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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
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
13	Салат из свежих помидоров	80	0,70	3,60	3,60	51,00
	Мандарин	145	1,00	0,30	9,00	48,00
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		515	15,67	24,13	75,56	591,91

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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
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
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		515	15,57	22,44	71,65	554,26

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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
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
Итого за Завтрак		446	9,66	9,33	67,02	391,16

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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
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
13	Салат из свежих помидоров	80	0,70	3,60	3,60	51,00
	Мандарин	145	1,00	0,30	9,00	48,00
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		515	13,97	20,23	62,96	492,91
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
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		780	28,28	22,92	124,49	816,13
Итого за день		1295	42,25	43,15	187,45	1309,04

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом		200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
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
401	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)		10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания		100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			567	15,59	13,80	36,66	307,06
Обед							
129,2	Суп картофельный с горохом		250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)		60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
38	Яблоко		125	0,5	0,5	12,25	58,75
211,56	Макаронные изделия отварные с маслом		200	11,78	15,68	41,32	354,88
294,01	Компот из свежих плодов		200	0,16	0,16	18,89	78,65
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			945	34,7	31,17	140,92	927,46
Итого за день			1512	50,29	44,97	177,58	1234,52

Повар



Валиева Г.Г.