

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 21 декабря 2021г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
191,00	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,40	7,20	26,80	194,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,30	92,00
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
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
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
3,00	Огурцы порционные	30	58,80	5,10	4,20	2,1
Итого за Завтрак		639	90,54	28,58	134,12	874,54

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 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	250/7	5,40	7,20	26,80	194,00
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
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
Итого за Завтрак		639	33,04	24,71	141,02	920,28

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						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
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
Итого за Завтрак		539	24,44	14,31	109,72	664,28

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						
191,00	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,40	7,20	26,80	194,00
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,30	92
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
3	Огурцы порционные	30	58,80	5,10	4,20	2,1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		685	72,9	16,7	95,55	538,85
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	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		744	36,46	30,88	112,19	876,45
Итого за день		1429	109,36	47,58	207,74	1415,53

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей – инвалидов 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	7,5	10	37,2	269
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
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	17,52	15,63	112,85	659,59
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	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
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
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	32,55	23,32	105,10	731,23
Итого за день		1229	50,07	38,95	217,95	1390,82

Повар



Валиева Г.Г.