

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 24 февраля 2022 г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ 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	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
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
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		514	21,72	19,56	72,55	558,55

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						
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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		604	24,31	23,06	98,59	665,34

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						
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		594	21,7	20,4	88,66	632,34

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						
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
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
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		570	21,72	19,56	72,55	558,55
Обед						
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
Итого за Обед			21,72	20,53	111,05	715,15

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						
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
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
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,12	11,68	103,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		604	24,31	23,06	98,59	665,34
Обед						
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		852	23,62	7,37	74,80	420,82
Итого за день		1456	47,93	30,43	173,39	1086,16

Повар

Валиева Г.Г.