

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М. Хакимова

Меню на 05 апреля 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	
ОБЕД						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	Каша манная молочная жидкая		7,50	10,00	37,20	269,00
107	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	215	6,62	3,88	28,57	175,69
39,00	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Обед		639	35	28	151	995

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	
Обед						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	Каша манная молочная жидкая		7,50	10,00	37,20	269,00
107	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	250/15	8,20	4,74	35,42	217,85
	Фрикадельки мясные	60	15	10,9	13,63	218,18
Итого за Обед		705	40,72	31,27	161,90	1095,62

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вклада

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,10	31,2	121,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
129,06	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Обед		539	22,54	14,31	99,52	614,28

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей – инвалидов 1-4 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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	160,00
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,84
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			36,46	30,88	112,19	876,45
Полдник						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	каша манная молочная жидкая		7,50	10,00	37,20	269,00
107	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 Полдник			17,52	15,63	112,85	659,59
Итого за день			53,98	46,51	225,04	1536,04

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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	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	15,02	297,25
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,3	95
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	42,55	31,12	94,97	799,23
Полдник						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	Каша манная молочная жидкая		7,5	10	37,2	269
107	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 Полдник		380	17,52	15,63	112,85	659,59
Итого за день		1229	60,07	46,75	207,75	1458,82

Повар

Валиева

Валиева Г.Г.