

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 21 марта 2022 г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) - 7
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
502,53	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		860	25,06	30,58	113,86	840,53

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						283,91
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	39,1
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	354,88
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	39
401,3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	130,1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	92
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,1
Итого за Завтрак		700	26,41	33,51	101,92	159,02
						70,5
						819,50

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,05	Макаронные изделия с маслом	200	7,76	4,31	49,49	280,6
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
Итого за Завтрак			25,73	25,66	87,09	682,90
		540				

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						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
502,53	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		860	25,06	30,58	113,86	840,53
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		720	23,75	23,21	99,14	698,17
Итого за день		1580	48,81	53,39	187,90	1423,20

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67
Итого за Завтрак		650	26,21	33,31	97,02	796,00
Обед						
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,56	41,44	399,78
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
421,44	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		740	25,44	22,12	103,30	738,74
Итого за день		1390	51,65	55,43	200,32	1534,74

Повар



Валиева Г.Г.