

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 10 марта 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						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	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
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		614	23,96	18,31	111,33	736,65

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						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
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
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
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		620	25,23	19,36	112,92	727,41

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						
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
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
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
Итого за Завтрак		610	22,60	16,70	112,92	692,41

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
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		614	23,96	18,31	111,33	736,65
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	755	18,52	17,33	106,55	653,35

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
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
26,00	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,50
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		550	24,45	19,26	107,47	701,41
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		1402	48,07	26,63	182,27	1122,23

Повар



Валиева Г.Г.