



тврждаю,

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 12 октября 2021г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец.	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	180/5	5,40	7,20	26,80	194,00
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
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
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		675	30,84	24,71	125,02	774,68

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						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,50	10,00	37,20	269,00
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
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
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		675	32,94	27,51	135,42	849,68

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вноса

№ 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
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
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
	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за Завтрак		539	22,24	14,31	93,72	518,68

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						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
191,00	каша манная молочная жидкая	180/5	5,40	7,20	26,80	194,00
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
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			13,22	12,83	86,45	438,99
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			36,46	30,88	112,19	876,45
Итого за день			49,68	43,71	198,64	1315,44

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

№ рец.	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	250/70	7,5	10	37,2	269
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
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		416	15,32	15,63	96,85	513,99
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	15,025	297,25
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	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	94,90	799,23
Итого за день		1265	57,87	46,75	191,75	1313,22

Повар



Валиева Г.Г.