

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

# Меню на 21 февраля 2022 г.

## Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| №<br>реп.<br>1      | Прием пищи, наименование блюда<br>2                           | Масса<br>порции<br>3 | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал)<br>7 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------------|
|                     |                                                               |                      | 4                    | 5     | 6     |                                             |
| 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<br>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              | Биточки из мяса птицы с томатным соусом<br>(филе)             | 60/30                | 9,95                 | 9,48  | 8,57  | 159,02                                      |
| 38                  | Яблоко                                                        | 150                  | 0,6                  | 0,6   | 14,7  | 70,5                                        |
| Итого за<br>Завтрак |                                                               | 660                  | 24,06                | 30,38 | 93,66 | 748,53                                      |

## Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| №<br>реп.<br>1                                             | Прием пищи, наименование блюда<br>2                           | Масса<br>порции<br>3 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал)<br>7 |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------------------|
|                                                            |                                                               |                      | 4                    | 5     | 6      |                                             |
| Завтрак                                                    |                                                               |                      |                      |       |        |                                             |
| 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<br>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                                                     | Биточки из мяса птицы с томатным<br>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<br>Завтрак                                        |                                                               | 700                  | 26,41                | 33,51 | 101,92 | 819,50                                      |
| Завтрак для детей, питающихся за счет родительского дохода |                                                               |                      |                      |       |        |                                             |

## Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

| №<br>реп.<br><br>1                                             | Прием пищи, наименование блюда<br><br>2                    | Масса<br>порции<br><br>3 | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)<br><br>7 |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------------------|
|                                                                |                                                            |                          | 4                    | 5     | 6     |                                               |
| 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<br>Завтрак                                            |                                                            | 540                      | 25,73                | 25,66 | 87,09 | 682,90                                        |
| Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей – инвалидов 1 |                                                            |                          |                      |       |       |                                               |

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                  |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| Завтрак          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             |                 |                      |       |        |                                           |
| 211,56           | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 60/30           | 9,95                 | 9,48  | 8,57   | 159,02                                    |
| 282,11           | Чай витаминизированный                                     | 160             | 9,43                 | 12,55 | 33,06  | 283,91                                    |
| 420,06           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                        |
| 401              | Масло сливочное                                            | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       |
| 38               | Яблоко                                                     | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |
| Итого за Завтрак |                                                            | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        |
| Обед             |                                                            |                 | 23,86                | 30,18 | 88,76  | 725,03                                    |
|                  | Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л                   |                 |                      |       |        |                                           |
| 56,21            | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной                | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        |
| 131,80           | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 250/10          | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                                    |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 180             | 15,21                | 16,65 | 37,28  | 359,21                                    |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |
| 421,11           | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       |
| Итого за Обед    |                                                            | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                        |
| Итого за день    |                                                            |                 | 23,75                | 23,21 | 99,14  | 698,17                                    |
|                  |                                                            |                 | 47,61                | 53,39 | 187,90 | 1423,20                                   |

| п.п. №           | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |        |                                |
| 302,53           | 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    | 47                             |
| Итого за Завтрак |                                                            | 650          | 26,21                | 33,31 | 97,02  | 796,00                         |
| Обед             |                                                            |              |                      |       |        |                                |
|                  | Сок фруктовый в индивидуальной 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                            |
| 421,11           | 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.