

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 10 декабря 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						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
175,11	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,30	92,00
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
338	Груша	150	1,00	0,50	15,50	70,00
6,00	Салат из капусты ,помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	8
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		819	17,36	17,88	86,96	510,54

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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,10	41,4	171
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		568	17,96	19,87	113,65	701,6

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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
103	Компот из смеси сухофруктов	200	12,13	0,10	41,4	171
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак		458	9,93	13,83	109,15	604,6

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						
175,11	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,30	92
338	Груша	150	1,00	0,50	15,50	70,00
6,00	Салат из капусты ,помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	8
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		819	17,36	17,88	86,96	510,54
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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			22,79	21,43	102,10	690,88
Итого за день			40,15	39,31	189,06	1201,42

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
103	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,10	25,40	171
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	41,4	35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		768	16,53	19,89	133,85	793,6
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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		765	22,79	21,43	102,10	690,88
Итого за день		1633	39,32	41,32	235,95	1484,48

Повар



Валиева Г.Г.