

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 22 декабря 2021г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
13,00	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	Сок фруктовый в индивид. упаковке, 0,2 л (2 шт.)	400	1	0,2	20,2	92
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		595	24,62	23,67	119,48	799,68

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		566	25,36	19,57	116,04	760,03

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		556	21,73	16,71	95,84	633,03

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						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый в индивид. упаковке ,0,2 л(2 шт.)	400	1	0,2	20,2	92
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			23,17	19,52	98,58	666,93
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Обед			25,82	25,28	120,92	814,83
Итого за день			48,99	44,8	219,5	1481,76

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

№ реп.	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
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		716	25,11	19,52	110,99	737,03
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
610,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,50
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Обед		830	26,32	26,15	126,11	845,44
Итого за день		1546	51,43	45,67	237,1	1582,47

Повар



Валиева Г.Г.