

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 12 сентября 2022г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
36	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,04	14,9	88,44
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за обед		760	22,97	18,82	107,07	692,25

Обед для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
36	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за обед		880	25,22	22,61	126,38	812,32

Обед для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
итого за обед		610	19,09	17,25	101,98	640,32

Обед и полдник для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		795	35,11	31,04	101,16	837,22
полдник						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за обед		500	15,42	13,7	85,16	541,69
итого за день		1295	56,05	50,29	209,08	1577,09

Обед и полдник для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,82
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		918,5	37,93	33,27	117,74	948,2
полдник						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за обед		550	20,68	15,91	98,14	618,5
итого за день		1468,5	59,77	53,48	211,44	1590,88

Повар  Валеева Г.Г.