

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 22 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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	булочка	100	8	10	39	357
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1080	31,41	36,94	149,14	1130,33

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	126
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого, за обед		1080	24,42	28,88	103,14	762,94

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за обед		610	19,39	20,52	87,44	601,94

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
423,18	тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		815	22,38	21,94	114,78	746,67
полдник						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
итого за обед		510	19,5	20,4	71,47	537,06
итого за день		1325	42,24	42,36	301,8	1352,71

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	126
423,18	тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		912	24,03	14,33	95,06	581,32
полдник						
445,3	биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,21	картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
итого за обед		550	20,4	21,75	77,37	576,44
итого за день		1462	44,84	35,31	171,47	1144,51

Повар  Валеева Г.Г.