

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 25 октября 2022г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом	200	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
191	каша манная молочная жидкая	180/5	7,5	10	37,2	269
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
476,01	косломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
	булочка	100	8	10	39	357
итого за обед		839	33,2	28,71	130,72	909,65

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						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом	250	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
191	каша манная молочная жидкая	180/5	7,5	10	37,2	269
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	косломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		989	33,2	28,71	130,72	909,65

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						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом	250	6,62	3,88	28,57	175,69
191	каша манная молочная жидкая	180/5	7,5	10	37,2	269
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за обед		745	19	17,51	116,22	687,65

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						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом	200	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		744	37,66	31,03	116,84	915,45
полдник						
191	каша манная молочная жидкая	180/5	7,5	10	37,2	269
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	косломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		535	14,9	13,72	86,2	519
итого за день		1279	52,56	44,75	203,04	1434,45

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						
25,09	салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	суп картофельный с горохом	250	6,62	3,88	28,57	175,69
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
305,11	рагу овощное с отварным мясом	200	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		834	37,66	31,03	116,84	915,45
полдник						
191	каша манная молочная жидкая	180/5	7,5	10	37,2	269
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	косломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		535	14,9	13,72	86,2	519
итого за день		1369	52,56	44,75	203,04	1434,45

Повар  Валеева Г.Г.