



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево
Хакимова С.М.

Меню на 05 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						
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
94	Суп молочный с крупой(рис)	200	5,8	5,48	15,57	146,8
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		870	30,56	38,42	110,81	942,83

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						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
94	Суп молочный с крупой(рис)	250	7,25	6,85	23,21	183,5
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		980	34,66	43,76	128,83	1050,5

Обед для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	4	0,5	27,5	130
итого за обед		626	26,93	29,26	95,69	753,9

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						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		610	23,86	30,18	88,76	725,03
полдник						
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		780	24,65	25,97	105,62	769,17
итого за день		1390	42,92	52,82	234,66	1414,35

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						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		650	26,21	33,31	97,02	796
полдник						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		820	26,64	25,72	111,9	809,74
итого за день		1470	37,12	39,64	224,85	1318,88

Повар  Валеева Г.Г.