

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 23 мая 2022 г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
|           |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      |
| ОБЕД      |                                                            |                 |                      |       |       |                                      |
| 211,56    | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 160             | 9,43                 | 12,55 | 33,06 | 283,91                               |
| 94,00     | Суп молочный с крупой (рисовая крупа)                      | 200             | 5,80                 | 5,48  | 15,57 | 146,80                               |
| 282,11    | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7   | 39                                   |
| 420,06    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                                  |
| 401       | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                                 |
| 502,53    | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30           | 9,95                 | 9,48  | 8,57  | 159,02                               |
|           | Итого за обед                                              | 760             | 29,26                | 35,26 | 94,53 | 824,83                               |

Обед для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|               |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Обед          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |
| 211,56        | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 200             | 11,78                | 15,68 | 41,32  | 354,88                               |
| 94,00         | Суп молочный с крупой (пшениая крупа)                      | 250             | 7,25                 | 6,85  | 23,21  | 183,50                               |
| 282,11        | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                   |
| 420,06        | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                  |
| 401           | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 |
| 502,53        | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30           | 9,95                 | 9,48  | 8,57   | 159,02                               |
|               | Сок фруктовый                                              | 200             | 0,75                 | 0,15  | 15,2   | 69                                   |
| Итого за обед |                                                            | 1050            | 33,81                | 39,91 | 125,63 | 1001,5                               |

Обед для детей, питающихся за счет родительского взноса

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
|                |                                                            |                 | 4                    | 5            | 6            |                                      |
| 1              | 2                                                          | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                    |
| <b>Завтрак</b> |                                                            |                 |                      |              |              |                                      |
| 211,05         | Макаронные изделия с маслом                                | 200             | 7,76                 | 4,31         | 49,49        | 280,6                                |
| 282,11         | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |              | 9,7          | 39                                   |
| 420,06         | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5          | 27,5         | 130                                  |
| 502,53         | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30           | 9,95                 | 9,48         | 8,57         | 159,02                               |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>540</b>      | <b>25,73</b>         | <b>25,66</b> | <b>87,09</b> | <b>682,90</b>                        |

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                  |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| Обед             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |
| 56,21            | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной                | 250/10          | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                                    |
| 131,80           | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 180             | 15,21                | 16,65 | 37,28  | 359,21                                    |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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    |                                                            | 720             | 23,75                | 23,21 | 99,14  | 698,17                                    |
| Полдник          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30           | 9,95                 | 9,48  | 8,57   | 159,02                                    |
| 94,00            | Суп молочный с крупой (рисовая крупа)                      | 200             | 5,80                 | 5,48  | 15,57  | 146,80                                    |
| 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 витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                       |
| 401              | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |
| Итого за Полдник |                                                            | 610             | 25,86                | 30,18 | 88,76  | 725,03                                    |
| Итого за день    |                                                            | 1330            | 47,61                | 53,39 | 187,90 | 1423,20                                   |

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

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                  |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Полдник          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |
| 56,21            | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной                | 250/10          | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                               |
| 131,80           | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 200             | 16,90                | 15,56 | 41,44  | 399,78                               |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |
| 420,02           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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    |                                                            | 740             | 25,44                | 22,12 | 103,30 | 738,74                               |
| Полдник          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |
| 502,53           | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 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 витаминами для детского питания | 50              | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                                  |
| 401              | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 |
| Итого за Полдник |                                                            | 650             | 26,21                | 33,31 | 97,02  | 796,00                               |
| Итого за день    |                                                            | 1390            | 51,65                | 55,43 | 200,32 | 1534,74                              |

Повар


 Валиева Г.Г.