

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

## Меню на 19 сентября 2022г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
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
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	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		865	26,95	30,18	114,83	869,42

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	
<b>Обед</b>						
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
211,05	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	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		986	34,66	43,76	128,83	1050,5

Обед для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)	энергетическая ценность (ккал)

				Б	Ж	У	
<b>Обед</b>							
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	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	
<b>Обед</b>						
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	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	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		605	20,25	21,94	92,78	651,62
<b>поздник</b>						
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	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		1385	44,9	47,91	198,4	1420,79

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	
<b>Обед</b>						
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	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		656	26,21	33,31	97,02	796
<b>поздник</b>						
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	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		1476	52,85	59,03	208,92	1605,74

Повар \_\_\_\_\_ Валеева Г.Г.