

## Меню на 27 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          |                                       |              |                      |       |        |                                |
| 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        | кисломолочный 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        | кисломолочный 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.