



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 02 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						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	60	5	2,5	34,75	105
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
ДО1СПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
итого за обед		875	23,33	31,79	150,96	811,47

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						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	80	4	2	27,8	130
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
ДО1СПЕР	рыбный суп	250	7,8	20	27,5	208,75
итого за обед		998	25,33	38,61	160,25	957,35

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						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	80	4	2	27,8	130
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
итого за обед		538	13,9	15,75	112,55	621,6

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						
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		615	12,03	13,29	94,2	539,47
полдник						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	60	5	2,5	34,75	105
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
ДО1СПЕР	рыбный суп	200	6,3	16	22,01	167
итого за обед		985	30,89	39,53	140,46	874,88
итого за день		1600	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						
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	25,4	25,4
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		668	13,53	16,61	113,35	586
полдник						
ДО 7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"	80	4	2	27,8	130
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
итого за обед		805	23,59	23,03	111,5	732,88
итого за день		1473	37,12	39,64	224,85	1318,88

Повар  Валеева Г.Г.