

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

Меню на 19 октября 2022г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
12	салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
16	суп картофельный с крупой	200	3,2	3,1	23,2	136
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		980	22,95	31,83	127,04	895,82

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						
12	салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
16	суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1090	26,01	32,76	136,95	982,21

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						
12	салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за обед		530	21,83	22,31	87,52	664,11

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						
12	салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,5	4,11	7,18	72,63
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		790	28,2	28,95	104,32	789,06
полдник						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		710	18,25	23,93	91,84	662,82
итого за день		1500	46,45	52,88	196,16	1451,88

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						
12	салат из моркови с яблоками	80				
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		918,5	30,04	26,21	112,25	816,44
полдник						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		760	22,38	23,91	109,05	774,78
итого за день		1678,5	52,42	50,12	221,57	1591,22

Повар  Валеева Г.Г.