

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

Меню на 01 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						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88
38,59	яблоко	125	0,50	0,50	12,25	58,75
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,60	4,53	8,12	80,49
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за обед		757	40,53	27,9	89,04	781,12

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						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130
401,08	масло сливочное	10	0,80	7,3	0,10	66,1
38,59	яблоко	125	0,50	0,50	12,25	58,75
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за обед		809	41,7	30,54	91,08	814,47

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						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130

401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,88
38,59	яблоко	125	0,50	0,50	12,25	58,75
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,60	4,53	8,12	80,49
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за обед		757	40,53	27,9	89,04	781,12
Полдник						
41	Салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		595	24,06	23,85	89,36	665,83
Итого за день		1352	64,59	51,75	178,4	1446,95

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						
227,7	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,88
38,59	яблоко	125	0,50	0,50	12,25	58,75
Итого за обед		503	27,93	15,37	70,92	540,63
Полдник						
41	Салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/6	6,15	0,19	0,02	0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
39	Фрикадельки мясные	44	11,00	8,00	10,00	160,0
Итого за обед		950	38,47	32,85	148,98	777,92
Итого за день		1453	66,4	48,22	219,9	1318,55

Повар:



Валеева Г.Г.