

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

Меню на 27 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						
41	салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,03	5,67	10,16	100,62
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
68	Голубцы ленивые	220/40	17,5	12,3	13,3	233
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	50	4	0,5	27,5	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
	булочка	100	8	10	39	357
итого за обед		1177	68,68	57,64	147,04	1471,65

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						
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,6	4,53	8,12	80,49
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
68	Голубцы ленивые	220/40	17,5	12,3	13,3	233
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	50	4	0,5	27,5	130
401,08	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
итого за обед		1147	61,03	48,6	107,24	1121,12

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						
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
68	Голубцы ленивые	220/40	17,5	12,3	13,3	233
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		590	24,5	21,2	55,68	509,9

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	
Обед						
41	салат студенческий	60	2,22	6,3	3,66	80,4
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,03	5,67	10,16	100,62
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		759	37,09	37,52	109,52	926,45
полдник						
68	Голубцы ленивые	220/40	17,5	12,3	13,3	233
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
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
итого за обед		755	48	24,53	84,12	755,75
итого за день		1514	75,22	50,26	185,3	1503,22

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						
41	салат студенческий	80	3	8,4	4,9	107
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
39	Фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
302	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,77	4,86	21,48	148,55
445,35	котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		881	37,87	39,62	110,76	953,05
полдник						
68	Голубцы ленивые	220/40	17,5	12,3	13,3	233
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
420,02	хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	18,4	104
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
итого за обед		765	47,2	24,43	75,02	729,75
итого за день		1646	75,2	52,26	177,44	1503,82

Повар  Валиева Г.Г.