

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

Меню на 21 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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
15	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
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
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
338	фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	71
итого за обед		1009	32,38	35,99	114,38	937,82

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						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200/6	6,46	8,93	35,04	247,26
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
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
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		920	33,38	37,75	107,62	928,17

Обед для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	236	7,4	10,23	40,14	283,27
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
итого за обед		476	10,6	10,63	72,12	427,17

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						
15	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,48	71
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом(филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		930	42,08	30,06	149,72	1084,18
полдник						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		515	13,97	20,23	59,36	492,91
итого за день		1445	56,05	50,29	209,08	1577,09

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						
15	салат витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
129,2	суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
211,47	макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
502,53	биточки из мяса птицы с томатным соусом(филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		904	40,48	34,52	139,49	1047,13
полдник						
493,02	каша молочная "Дружба с маслом"	200/7	6,48	0,29	0,05	0,06
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
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		567	15,59	13,8	36,66	307,06
итого за день		1471	56,07	48,32	176,15	1354,19

Повар  Валиева Г.Г.