

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 7 ноября 2022г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		1065	21,15	24,7	99,26	722,62

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	
завтрак						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		986	27,41	36,91	105,62	867

Обед для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
17	Салат "витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		626	26,93	29,26	95,69	753,9

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	
завтрак						
17	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,48	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		605	20,25	21,94	92,78	651,62
обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		780	23,75	23,21	99,14	698,17
итого за день		1385	44,9	47,91	198,4	1420,79

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	
завтрак						
17	Салат "Витаминный"	80	1,2	3,6	8,6	71
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	11,78	15,68	41,32	354,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		656	26,21	33,31	97,02	796
обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		820	25,44	22,12	103,3	738,74
итого за день		1476	52,85	59,03	208,92	1605,74

Повар _____ Валиева Г.Г.