

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 04 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						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
	булочка	100	4	1	28	130
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1144	27,29	30,93	133,1	910,28

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						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		1009,5	25,47	30,54	72,53	632,85

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						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	200/6	6,15	0,19	0,02	0,02
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130

итого за обед	656	20,97	0,52	64,33	495,94
---------------	-----	-------	------	-------	--------

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						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	жаркое по домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
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		730	22,1	24,31	96,03	689,23
полдник						
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		574	19,49	19,8	70,96	531,18
итого за день		1304	41,59	44,11	166,99	1220,41

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						
25,23	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
66,63	суп-лапша	250	2,77	5,2875	15,61	121,35
97,64	жаркое по домашнему	200	12,84	15,67	23,42	286,53
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		840	24,67	30,3075	105,87	793,06
полдник						
506,25	тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	каша гречневая вязкая с маслом	200/6	6,15	0,19	0,02	0,02
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за обед		646	21,51	16,02	52,37	404,66
итого за день		1486	46,18	46,3275	158,24	1197,72

Повар  Валеева Г.Г.