

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

С.М.Хакимова

Меню на 06 мая 2022 г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ОБЕД						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
ДО1СПЕР	Рыбный суп	200	6,3	16,00	22,01	167,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Обед		715	22,75	32,37	124,91	789,47

Обед для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	у	
Обед						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
ДО1СПЕР	Рыбный суп	250	7,8	20,00	27,50	208,75
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Обед		818	25,76	39,69	141,15	910,35

Обед для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ОБЕД						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	240	6,91	14,96	48,45	356,73
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
Итого за обед		485	12,91	15,51	114,60	644,73

Обед и полдник для обучающихся с ОВЗ и для детей – инвалидов 1-4 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за обед		765	22,79	21,43	102,10	690,88
Полдник						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
ДО1СПЕР	Рыбный суп	250	7,8	20,00	27,50	208,75
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за полдник		715	17,43	16,57	123,10	714,47
Итого за день		1480	40,22	38	225,20	1405,35

Обед и полдник для обучающихся с ОВЗ и для детей – инвалидов 5-11 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
133,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		765	22,79	21,43	102,10	690,88
Полдник						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
		768	16,73	19,89	117,85	648,00
Итого за Полдник			39,52	41,32	219,95	1338,88
Итого за день		1533				

Повар



Валиева Г.Г.