

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

Меню на 21 сентября 2022г.

Обед для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
12	салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
16	суп картофельный с крупой	200	3,2	3,1	23,2	136
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витамина	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		780	21,95	31,63	106,84	803,82

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						
12	салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
16	суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витамина	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за обед		890	25,01	32,56	116,75	890,21

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						
12	салат из моркови с яблоками	80	0,93	6,25	8,6	94,43
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витамина	50	4	0,5	27,5	130
итого за обед		530	21,83	22,31	87,52	664,11

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						
12	салат из моркови с яблоками	60	0,7	4,7	6,5	71
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,5	4,11	7,18	72,63
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витамина	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		790	28,2	28,95	104,32	789,06
полдник						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витамина	30	2,4	0,3	16,5	78
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		710	18,25	23,93	91,84	662,82
итого за день		1500	46,45	52,88	196,16	1451,88

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						
12	салат из моркови с яблоками	80				
53,39	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
96,19	гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витамина	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		918,5	30,04	26,21	112,25	816,44
полдник						
131,79	плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	15,56	41,44	399,78
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витамина	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		760	22,38	23,91	109,05	774,78
итого за день		1678,5	52,42	50,12	221,57	1591,22

Повар  Валеева Г.Г.