

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

Меню на 07 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 витаминами	40	3,2	0,4	22	104
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		880	22,55	31,43	117,24	848,82

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						
		80	0,93	6,25	8,6	94,43
12	салат из моркови с яблоками					
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 витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
		990	25,61	32,36	127,15	935,21
итого за обед						

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 витаминами	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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		590	28,2	28,95	94,34	749,16
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 витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		610	17,85	23,53	82,04	615,82
итого за день		1200	46,45	52,88	186,18	1411,98

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
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	40	3,2	0,4	22	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		718,5	30,04	26,21	102,27	776,54
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 витаминами	50	4	0,5	27,5	130
401	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		660	21,98	23,51	99,25	727,78
итого за день		1378,5	52,42	50,12	211,32	1551,32

Повар  Валеева Г.Г.