

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 4 мая 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	апельсин	15	2,230	4,990	8,020	80,700
итого за завтрак		625	23,81	22,4	103,83	717,42

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	23,05	18,46	105,37	691,15

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		540	22,57	10,81	95,44	578,05

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием.пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
437	гуляш из говядины	90	16,07	18,19	3,69	225,7
92	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14
443	шлов из говядины	225	12,71	18,68	53,26	425,89
297	салат гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	287
512	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4

45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90
631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1270	55,29	72,28	213,12	1712,63

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 1-4 классов

завтрак и обед для обучающихся ОУЗ и для детей инвалидов, с/о 1-4 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	аланин	15	2,230	4,990	8,020	80,700
итого за завтрак		610	21,58333333	17,41	95,81	636,72
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картоф. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	126,12
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1310	37,62333333	43,99	184,11	1289,52

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-11 классов

Завтрак и обед для обучающихся ООЗ и для детей-инвалидов, СОО 5-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	23,05	18,46	105,37	691,15
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картоф. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	126,12
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1350	39,09	45,04	193,67	1343,95

Шеф-повар И.А. Шархмуллина И.А.