

Меню на 22 мая 2026г.



Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
133	картофельное пюре	170	4,3	5,78	19,44	144,5
МО7КБК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	аленка	15	2,230	4,990	8,020	80,700
итого за завтрак		625	22,28333333	22,67	72,31	559,4

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

Приложение 1. Меню для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
МО7КБК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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	20,4	17,94	57,94	454,74

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						
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
МО7КБК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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	20,4	17,94	57,94	454,74

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
21	биточек из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
599	фрикассе из птицы	90	14,64	4,47	3,90	110,55
593	птица отварная	90	24,92	12,87	0,12	216,46
332	макаронны отварные	210	7,06	5,6	43,6	269,23
512	рис припущенный	200	2,9	10,2	25,9	269,4
297	каша гречневая вязкая	210	10,8	9,2	47,86	318,5
692	напиток кофейный	200	3,8	3,5	11,2	91
13	какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93
10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
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		1550	90,84	56,41	197,51	1754,61

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
133	картофельное пюре	170	4,3	5,78	19,44	144,5
МО7КБКК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Витошка	200	0	0	1,5	3,2
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	апельсин	15	2,230	4,990	8,020	80,700
итого за завтрак		625	22,2833333	22,67	72,31	559,4
Обед						
58	суп картофельный с клецками	250	2,67	4,26	13,68	102,25
83	котлета рыбная	76	7,470	9,570	9,600	154,900
197	макаронные изделия	160	5,740	4,230	38,260	217,730
282	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
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		736	18,88	18,77	103,12	672,33
итого за день		1361	41,1633333	41,44	175,43	1231,73

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
МО7КБКК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Витошка	200	0	0	1,5	3,2
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	20,4	17,94	57,94	454,74
обед						
58	суп картофельный с клецками	250	2,67	4,26	13,68	102,25
83	котлета рыбная	76	7,470	9,570	9,600	154,900
197	макаронные изделия	200	7,175	5,238	47,825	272,163
282	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		876	23,515	22,8275	121,885	806,7625
итого за день		1416	43,915	40,7675	179,825	1261,5025

Шеф-повар Игорь Шархмудлина И.А.