

# Меню на 23 января 2026г.

Утверждаю  
Директор МОУ 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.<br>(ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                      |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |       |                      |
| 16               | салат из моркови               | 60           | 0,660                | 3,050 | 9,510 | 68,760               |
| 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 Витошка                | 200          | 0                    | 0     | 1,5   | 3,2                  |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный     | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2  | 52,5                 |
| 3                | хлеб ржаной                    | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72  | 31,5                 |
| итого за завтрак |                                | 560          | 19,02                | 20,23 | 58,52 | 471,46               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| 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                                                                    |                                |              |                      |       |       |                  |
| 16                                                                         | салат из моркови               | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9     | 118,93           |
| 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 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                                                           |                                | 640          | 22,05                | 26,27 | 66,94 | 573,67           |

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

| Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9кл |                                |              |                      |       |       |               |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------|
| № рец                                                                  | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. (ккал) |
|                                                                        |                                |              | Б                    | Ж     | У     |               |
| Завтрак                                                                |                                |              |                      |       |       |               |
| 16                                                                     | салат из моркови               | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9     | 118,93        |
| 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 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                                                       |                                | 640          | 22,05                | 26,27 | 66,94 | 573,67        |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| Прием пищи, наименование блюда |                                |              |                      |       |       |                    |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
| № 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                            | макароны отварные              | 210          | 7,06                 | 5,6   | 43,6  | 269,33             |
| 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 обогащенный    | 30   | 2,4   | 0,33  | 13,89  | 68,1    |
| итого за завтрак |                            | 1550 | 90,84 | 56,41 | 197,51 | 1734,81 |

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          |                                |              |                      |       |        |                    |
| 16               | салат из моркови               | 60           | 0,660                | 3,050 | 9,510  | 68,760             |
| 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 Виташка                | 200          | 0                    | 0     | 1,5    | 3,2                |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный     | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2   | 52,5               |
| 3                | хлеб ржаной                    | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5               |
| итого за завтрак |                                | 560          | 19,02                | 20,23 | 58,52  | 471,46             |
| 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              |
|                  | йогурт для детского питания    | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                 |
| итого за обед    |                                | 836          | 22,08                | 21,77 | 112,32 | 752,33             |
| итого за день    |                                | 1396         | 41,1                 | 42    | 170,84 | 1223,79            |

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          |                                |              |                      |         |         |                   |
| 16               | салат из моркови               | 100          | 1,65                 | 8,32    | 9       | 118,93            |
| 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 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 |                                | 640          | 22,05                | 26,27   | 66,94   | 573,67            |
| 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    |                                | 1516         | 45,565               | 49,0975 | 188,825 | 1380,4325         |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.