

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 15 апреля 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                      |
| Завтрак          |                                       |              |                      |       |       |                      |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 0,99                 | 5     | 5,94  | 71,36                |
| 330              | каша гречневая                        | 170          | 9,87                 | 6,2   | 44,6  | 273,29               |
| 439              | филе грудки, припущенное с овощами    | 100          | 5,19                 | 13,26 | 5,51  | 162,98               |
| 287              | напиток "Витошка" витаминный          | 200          | 0                    | 0     | 1,5   | 3,2                  |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный            | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2  | 52,5                 |
| 3                | хлеб ржаной                           | 15           | 2,03                 | 0,25  | 12,2  | 60,5                 |
| итого за завтрак |                                       | 570          | 19,31                | 24,96 | 80,95 | 623,83               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                      |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |       |                      |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9,9   | 118,93               |
| 123              | каша гречневая                        | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91 | 289,61               |
| 439              | филе грудки, припущенное с овощами    | 100          | 5,19                 | 13,26 | 5,51  | 162,98               |
| 287              | напиток "Витошка" витаминный          | 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  | 31,50                |
| итого за завтрак |                                       | 640          | 19,41                | 28,21 | 82,74 | 658,72               |

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
|                  |                                       |              | б                    | ж     | у     |                      |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |       |                      |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9,9   | 118,93               |
| 123              | каша гречневая                        | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91 | 289,61               |
| 439              | филе грудки, припущенное с овощами    | 100          | 5,19                 | 13,26 | 5,51  | 162,98               |
| 287              | напиток "Витошка" витаминный          | 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 |                                       | 650          | 20,7                 | 28,31 | 88,22 | 687,72               |

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             |
| 26      | жаркое по домашнему            | 225          | 16,47                | 25,43 | 32,05 | 425,6              |
| 224     | рагу из овощей                 | 200          | 4,14                 | 13,42 | 28,08 | 218,71             |
| 520     | пюре картофельное              | 200          | 5,54                 | 11,16 | 41,66 | 208,2              |
| 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 |                            | 1265 | 58,73 | 84,11 | 183,05 | 1582,85 |

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) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 0,99                 | 5     | 5,94   | 71,36                |
| 330              | каша гречневая                        | 170          | 9,87                 | 6,2   | 44,6   | 273,29               |
| 439              | филе грудки, припущенное с овощами    | 100          | 5,19                 | 13,26 | 5,51   | 162,98               |
| 287              | напиток "Витошка" витаминный          | 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   | 31,50                |
| итого за завтрак |                                       | 570          | 18,02                | 24,86 | 75,47  | 594,83               |
| обед             |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 88               | щи из свежей капусты и сметаной       | 250          | 2,37                 | 6,92  | 1,26   | 117,49               |
| 123              | плов из птицы                         | 200          | 10,85                | 22,69 | 54,05  | 462,03               |
| 279              | напиток яблочно -лимонный             | 200          | 0,26                 | 0,21  | 25,07  | 105,68               |
| 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          | 15,8                 | 30,25 | 92,34  | 746,65               |
| итого за день    |                                       | 1270         | 33,82                | 55,11 | 167,81 | 1341,48              |

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

| Завтрак и обед обучающихся ООЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-11 классов |                                       |              |                      |       |        |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| № рец                                                                   | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                         |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| завтрак                                                                 |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 123                                                                     | каша гречневая                        | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91  | 289,61               |
| 439                                                                     | филе грудки, припущенное с овощами    | 100          | 5,19                 | 13,26 | 5,51   | 162,98               |
| 287                                                                     | напиток "Витошка" витаминный          | 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                                                        |                                       | 550          | 19,05                | 19,98 | 78,32  | 568,79               |
| обед                                                                    |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 24                                                                      | салат из свеклы с растительным маслом | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9,9    | 118,93               |
| 88                                                                      | щи из свежей капусты и сметаной       | 250          | 2,37                 | 6,92  | 1,26   | 117,49               |
| 123                                                                     | плов из птицы                         | 200          | 10,85                | 22,69 | 54,05  | 462,03               |
| 279                                                                     | напиток яблочно -лимонный             | 200          | 0,26                 | 0,21  | 25,07  | 105,68               |
| 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                                                           |                                       | 800          | 17,45                | 38,58 | 102,24 | 865,58               |
| итого за день                                                           |                                       | 1350         | 36,5                 | 58,56 | 180,56 | 1434,37              |

Шеф-повар И.И. Шархмуллина И.А.