

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 17 сентября 2025г.

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	100	1,65	8,33	9,9	118,93
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		730	26,03	32,04	120,69	863,06

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 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 рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		750	24,44	29,11	111,6	807,98

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

№ 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 рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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	24,04	28,71	101,8	760,98

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
19	тефтели рыбные с соусом	100	6,83	11,04	10,27	130,99
33	котлета рыбная с соусом	100	10,43	6,94	16,45	152,78

374	рыба тушеная в томате с овощами	100	10	14,09	4,49	154,05
520	пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,2
633	картофель запеченный по домашнему	200	5,16	12,03	22,05	252,61
107	пюре гороховое	205	6,2	8,81	41,27	320,52
631	напиток из ягод	200	0,5	0,3	4,3	21,4
699	напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
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		1365	49,55	65,13	190,48	1468,23

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						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		630	24,38	23,71	110,79	744,13
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
63	суп с бобовыми и гречками	200	7,19	5,71	27,96	193,47
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
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		750	35	36,52	104,64	876,69
итого за день		1380	59,38	60,23	215,43	1620,82

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

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)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	40	0,21	1,46	2,08	22,41
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		650	22,79	20,78	101,7	689,05
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
63	суп с бобовыми и гречками	200	7,19	5,71	27,96	193,47
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
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		750	35	36,52	104,64	876,69
итого за день		1400	57,79	57,3	206,34	1565,74

Шеф-повар И.И.И. Шархмуллина И.А.