



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 29 сентября 2025г.

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	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	шоколад Аленка	15				
итого за завтрак		625	20,74	17,31	90,86	612,52

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
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	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 вноса 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 обогащенный	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	гюв из говядины	225	12,71	18,68	53,26	425,89
297	каша 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 обогащенный	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

Прием пищи, наименование блюда						
№ рец	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	15	1,22	0,15	7,32	36,3
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	шоколад Аленка	15				
итого за завтрак		605	20,28	17,21	86,45	591,52
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 обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1305	36,32	43,79	174,75	1244,32

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)			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
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной обогащенный	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 обогащенный	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 Шархмуллина И.А.