

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 5 мая 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
83	борщ	200	1,504	4,656	10,240	89,330
39	фрикаделька	30	11,000	8,000	10,000	160,000
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		725	28,0773333	28,616	156,76	988,77

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82 39	борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		795	28,4973333	29,176	159,83	1007,736

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

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 3-5 лет						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82 39	борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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		735	22,174	20,726	114,73	740,336

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен
			б	ж	у	
Завтрак						
311	каша молочная овсяная	185	7,1	9,28	31,34	237,88
311	каша молочная рисовая	185	4,68	5,85	25,56	174,34
311	каша молочная пшенная	185	7,47	8,1	33,75	259,2
366	запеканка творожная с молоч. соусом	90	12,36	9,66	15	208,68
294	сырник с повидлом	100	11,17	8,84	40,77	266,65
33	морс ягодный	200	0,2	0,1	14,8	102
651	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2

3	хлеб ржаной	40	3,2	0,44	18,52	90,8
82 39	борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
итого за завтрак		1510	62,124	55,586	245,5	1760,086

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

Завтрак и обед для обучающихся 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						
82	борщ	200	1,504	4,656	10,240	89,330
39	фрикаделька	30	11,000	8,000	10,000	160,000
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		725	28,0773333	28,616	156,76	988,77
обед						
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
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		450	21	17	41	393
итого за день		1175	48,6073333	45,186	197,53	1381,27

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						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		510	15,99	16,52	139,59	758,4
Обед						
82 39	борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
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	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за обед		835	35,064	29,476	73,21	702,336
итого за день		1345	51,054	45,996	212,8	1460,736

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.