

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхняяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 12 января 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		640	15,47	24,94	94,57	709,43

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						
123	плов из птицы	250	13,56	28,36	67,56	577,53
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		700	19,47	30,71	113,56	853,93

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат студенческий	100	3,7	10,5	6,1	134
26	винегрет	100	1,35	3,46	11,16	81,50
443	плов с говядиной	225	12,71	18,68	53,26	425,89
5	азу по татарски	90	9,55	20,34	3,85	236,78
23	тефтели из говядины с соусом	90	8,45	16,31	10,36	220,99
297	каша перловая рассыпчатая	185	5,58	5,59	39,98	232,68
297	каша пшенная рассыпчатая	207	9,38	6,61	52,5	306,5
284	напиток витаминизированный	200	0	0	8,5	35
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90
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		1457	56,3	82,44	235,53	1908,84

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	плов из птицы	250	13,56	28,36	67,56	577,53
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		500	16,9	28,88	100,97	731,04

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						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		640	15,47	24,94	94,57	709,43
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
71	уха с крупой	250	8,12	0,64	11,19	82,37
169	каша пшеничная рассыпчатая	160	6,82	0,74	42,54	237,03
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
299	кисель из концентрата "Витошка"	200	0	0	24	95
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		815	35	19	99	740
итого за день		1455	50,2	44,4	193,68	1449,59

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-9 классов

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-9 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	плов из птицы	250	13,56	28,36	67,56	577,53
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		700	19,47	30,71	113,56	853,93
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,90	118,93
71	уха с крупой	250	8,12	0,64	11,19	82,37
169	каша пшеничная рассыпчатая	160	6,82	0,74	42,54	237,03
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
299	кисель из концентрата "Витошка"	200	0	0	24	95
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		855	35,39	22,79	103,07	787,73
итого за день		1555	54,86	53,5	216,63	1641,66

Шеф-повар Шу Шархмуллина И.А.