

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 16 мая 2025г.



Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг.цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                  |                                      |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| Завтрак          |                                      |              |                      |       |       |                   |
| 133              | картофельное пюре                    | 170          | 4,3                  | 5,78  | 19,44 | 144,5             |
| МО7КБК           | биточки мясные с соусом              | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171               |
| 287              | напиток Витошка                      | 200          | 0                    | 0     | 1,5   | 3,2               |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный           | 15           | 1,19                 | 0,15  | 7,25  | 36,3              |
| 3                | хлеб ржаной                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72  | 31,5              |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                |
| итого за завтрак |                                      | 690          | 19,32                | 17,28 | 65,26 | 478,5             |

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          |                                |              |                      |       |       |                  |
| 133              | картофельное пюре              | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89 | 167,54           |
| МО7КБК           | биточки мясные с соусом        | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171              |
| 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 |                                | 540          | 20,48                | 17,96 | 66,45 | 492,05           |

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          |                                |              |                      |       |       |                   |
| 133              | картофельное пюре              | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89 | 167,54            |
| МО7КБКК          | биточки мясные с соусом        | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171               |
| 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 |                                | 540          | 20,48                | 17,96 | 66,45 | 492,05            |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| № рец   | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|         |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак |                                |              |                      |       |       |                    |
| 21      | биточек из птицы с соусом      | 90           | 17,29                | 5,32  | 10,41 | 160,07             |
| 599     | фрикассе из птицы              | 90           | 14,64                | 4,47  | 3,90  | 110,55             |
| 593     | птица отварная                 | 90           | 24,92                | 12,87 | 0,12  | 216,46             |
| 332     | макароны отварные              | 210          | 7,06                 | 5,6   | 43,6  | 269,33             |
| 512     | рис припущенный                | 200          | 2,9                  | 10,2  | 25,9  | 269,4              |
| 297     | каша гречневая вязкая          | 210          | 10,8                 | 9,2   | 47,86 | 318,5              |
| 692     | напиток кофейный               | 200          | 3,8                  | 3,5   | 11,2  | 91                 |
| 13      | какао с молоком                | 200          | 3,2                  | 3,1   | 13,5  | 93                 |
| 10      | чай с молоком                  | 200          | 1,4                  | 1,4   | 11,2  | 61                 |
| 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               |



|                  |                                      |      |       |       |        |         |
|------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |
| итого за завтрак |                                      | 1750 | 91,84 | 56,61 | 217,71 | 1826,81 |

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) |       |        | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                    |
| Завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 133              | картофельное пюре                     | 170          | 4,3                  | 5,78  | 19,44  | 144,5              |
| МО7КБKK          | биточки мясные с соусом               | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 287              | напиток Витоска                       | 200          | 0                    | 0     | 1,5    | 3,2                |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный            | 15           | 1,19                 | 0,15  | 7,25   | 36,3               |
| 3                | хлеб ржаной                           | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5               |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                 |
| итого за завтрак |                                       | 690          | 19,32                | 17,28 | 65,26  | 478,5              |
| Обед             |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 58               | суп картофельный с клецками           | 250          | 2,67                 | 4,26  | 13,68  | 102,25             |
| 142/40           | картофель тушеный с рыбными котлетами | 260          | 13,4                 | 16,26 | 30,26  | 360                |
| 282              | напиток из плодов шиповника           | 200          | 0,68                 | 0,28  | 29,62  | 136                |
| 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    |                                       | 760          | 19,07                | 21,23 | 85,52  | 659,7              |
| итого за день    |                                       | 1450         | 38,39                | 38,51 | 150,78 | 1138,2             |

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          |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 133              | картофельное пюре                     | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89  | 167,54             |
| МО7КБKK          | биточки мясные с соусом               | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 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 |                                       | 540          | 20,48                | 17,96 | 66,45  | 492,05             |
| обед             |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 58               | суп картофельный с клецками           | 250          | 2,67                 | 4,26  | 13,68  | 102,25             |
| 142/40           | картофель тушеный с рыбными котлетами | 260          | 13,4                 | 16,26 | 30,26  | 360                |
| 282              | напиток из плодов шиповника           | 200          | 0,68                 | 0,28  | 29,62  | 136                |
| 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          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                 |
| итого за обед    |                                       | 860          | 22,27                | 24,23 | 94,72  | 739,7              |
| итого за день    |                                       | 1400         | 42,75                | 42,19 | 161,17 | 1231,75            |

Шеф-повар Шархмулина И.А.