

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

## Меню на 24 апреля 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| Завтрак для обучающихся всех начальных классов |                                       |              |                      |       |       |                      |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
| № рец                                          | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен. (ккал) |
|                                                |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                      |
| Завтрак                                        |                                       |              |                      |       |       |                      |
| 213                                            | макароны с тертым сыром               | 160          | 7,61                 | 12,62 | 26,13 | 245,62               |
| 202/264                                        | тефтели из говядины с рисом, с соусом | 90           | 8,4                  | 13,28 | 10,07 | 193,38               |
| 275                                            | кофейный напиток                      | 200          | 2,91                 | 3,21  | 14,73 | 100,28               |
| 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                 |
|                                                | яблоко                                | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                   |
| итого за завтрак                               |                                       | 580          | 21,25                | 29,81 | 74,7  | 654,08               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| 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                                                                   |                                       |              |                      |       |       |                      |
| 213                                                                       | макароны с тертым сыром               | 200          | 9,51                 | 15,77 | 32,66 | 307,02               |
| 202/264                                                                   | тефтели из говядины с рисом, с соусом | 90           | 8,4                  | 13,28 | 10,07 | 193,38               |
| 275                                                                       | кофейный напиток                      | 200          | 2,91                 | 3,21  | 14,73 | 100,28               |
| 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                                                          |                                       | 640          | 24,48                | 33,16 | 90,66 | 750,68               |

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

| Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-йкл |                                       |              |                      |       |       |                      |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
| № рец                                                                  | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                        |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                      |
| Завтрак                                                                |                                       |              |                      |       |       |                      |
| 197                                                                    | макаронные изделия отварные           | 200          | 7,17                 | 5,28  | 47,82 | 272,16               |
| 202/264                                                                | тефтели из говядины с рисом, с соусом | 90           | 8,4                  | 13,28 | 10,07 | 193,38               |
| 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                                                       |                                       | 640          | 19,31                | 19,48 | 101,1 | 666,05               |

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. (ккал) |
|                                                |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                    |
| Завтрак                                        |                                |              |                      |      |       |                    |
| 23                                             | фрикадельки куриные в соусе    | 90           | 12,81                | 5,61 | 7,18  | 130,73             |
| 126                                            | биточек из птицы с соусом      | 90           | 17,29                | 5,32 | 10,41 | 160,07             |
| 595                                            | наггетсы из птицы с соусом     | 90           | 12,89                | 5,96 | 11,87 | 151,63             |
| 332                                            | макароны отварные              | 185          | 6,36                 | 5,04 | 39,24 | 242                |
| 107                                            | пюре гороховое                 | 205          | 6,2                  | 8,81 | 41,27 | 320,52             |
| 297                                            | каша перловая рассыпчатая      | 185          | 5,58                 | 5,59 | 39,98 | 232,68             |
| 13                                             | какао с молоком                | 200          | 3,2                  | 3,1  | 13,5  | 93                 |
| 692                                            | напиток кофейный               | 200          | 3,8                  | 3,5  | 11,2  | 91                 |



|                  |                            |      |       |       |        |         |
|------------------|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 10               | чай с молоком              | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный | 40   | 3,24  | 0,56  | 28,32  | 103,2   |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный    | 40   | 3,24  | 0,56  | 28,32  | 103,2   |
| итого за завтрак |                            | 1525 | 75,97 | 45,45 | 242,49 | 1689,08 |

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

| завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СОО 1-4 классов |                                       |              |                      |        |        |                      |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------------|
| № рец                                                                        | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                              |                                       |              | Б                    | Ж      | У      |                      |
| завтрак                                                                      |                                       |              |                      |        |        |                      |
| 213                                                                          | макароны с тертым сыром               | 160          | 7,61                 | 12,62  | 26,13  | 245,62               |
| 202/264                                                                      | тефтели из говядины с рисом, с соусом | 90           | 8,4                  | 13,28  | 10,07  | 193,38               |
| 275                                                                          | кофейный напиток                      | 200          | 2,91                 | 3,21   | 14,73  | 100,28               |
| 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                 |
|                                                                              | яблоко                                | 100          | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак                                                             |                                       | 580          | 21,25                | 29,81  | 74,7   | 654,08               |
| обед                                                                         |                                       |              |                      |        |        |                      |
| 56                                                                           | рассольник ленинградский              | 250          | 2,683                | 6,171  | 13,841 | 120,805              |
| 115                                                                          | рагу овощное с мясом                  | 200          | 19,51                | 19,89  | 19,53  | 331,43               |
| 299                                                                          | кисель "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                                                                |                                       | 700          | 24,513               | 26,491 | 69,331 | 608,685              |
| итого за день                                                                |                                       | 1280         | 25,253               | 26,641 | 76,051 | 640,185              |

Завтрак и обед для обучающихся с ОБЗ 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                                                                       |                                       |              |                      |        |         |                      |
| 213                                                                           | макароны с тертым сыром               | 200          | 9,51                 | 15,77  | 32,66   | 307,02               |
| 202/264                                                                       | тефтели из говядины с рисом, с соусом | 90           | 8,4                  | 13,28  | 10,07   | 193,38               |
| 275                                                                           | кофейный напиток                      | 200          | 2,91                 | 3,21   | 14,73   | 100,28               |
| 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                                                              |                                       | 640          | 24,48                | 33,16  | 90,66   | 760,68               |
| обед                                                                          |                                       |              |                      |        |         |                      |
| 56                                                                            | рассольник ленинградский              | 250          | 2,683                | 6,171  | 13,841  | 120,805              |
| 115                                                                           | рагу овощное с мясом                  | 200          | 19,51                | 19,89  | 19,53   | 331,43               |
| 299                                                                           | кисель "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                                                                 |                                       | 700          | 24,513               | 26,491 | 69,331  | 608,685              |
| итого за день                                                                 |                                       | 1340         | 48,993               | 59,651 | 159,991 | 1369,365             |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.