



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 15 мая 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
133	картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
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
	йогурт для детского питания	100	2,03	0,25	12,2	60,5
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	сок фруктовый в индивиду. упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		770	20,66	18,36	115,07	742,66

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		610	19,77	19,57	95,19	640,64

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
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		510	16,57	16,57	85,99	560,64

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
374	рыба тушеная в томате с овощами	100	10	14,09	4,49	154,05
32	рыбные палочки	90	12,13	14,96	7,49	194,14
19	тефтели рыбные с соусом	100	6,83	11,04	10,27	130,99
297	каша гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	287
512	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4
297	каша пшеничная рассыпчатая	207	9,38	6,61	52,5	306,5
699	напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
49	напиток из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

1 хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3 хлеб ржаной	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак	1362	53,73	66,96	223,14	1650,76

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ 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						
133	картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	сок фруктовый в индивиду.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		770	21,83333333	21,11	112,07	762,16
обед						
59	суп картофельный с макарон.изд.	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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		790	24,84	16,14	93,23	617,32
итого за день		1560	46,67333333	37,25	205,3	1379,48

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)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		610	19,77	19,57	95,19	640,64
Обед						
59	суп картофельный с макарон изд	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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		790	24,84	16,14	93,23	617,32
итого за день		1400	44,61	35,71	188,42	1257,96

Шеф-повар Шархмуллина И.А.