

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхняяркеево

Хасимова С.М.

Меню на 2 декабря 2025г.



Завтрак для обучающихся всех начальных классов

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
82,39	борщ, с фрикадельками	200	1,36	3,9	8,7	74,26
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		735	11,46	14,62	103,74	568,5

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)			энерг. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82	борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		810	24,314	24,036	123,83	791,536

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

завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 3-5 кл						
№ 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	борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		700	21,594	20,636	101,63	673,136

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 пшеничная	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
631	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 обогащенный	40	3,2	0,44	18,52	90,8

82	борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
итого за завтрак		1475	62,124	55,586	245,5	1760,086

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						
82,39	борщ, с фрикадельками	200	1,38	3,9	8,7	74,26
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
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		735	11,46	14,62	103,74	568,9
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 обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		550	24	20	50	473
итого за день		1285	35,19	34,19	153,71	1041

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
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		560	11,31	11,38	103,59	542,2
Обед						
82	борщ	250	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 обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		800	36,234	32,226	70,21	721,836
итого за день		1360	43,044	43,606	173,8	1264,036

Шеф-повар Шархмуллина И.А.