



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнекайское

Хажиева С.М.

Меню на 14 октября 2025г.

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	борщ	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	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		745	12,75	14,72	109,22	597,5

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	123,63	791,536

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вклада 5-9 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	20,686	101,63	673,136

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	237,83
311	каша молочная рисовая	185	4,68	5,85	25,56	174,34
311	каша молочная пшенная	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	3,74	0,36	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	243,5	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	борщ	200	1,38	2,9	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	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		745	12,75	14,72	109,22	597,5
обед						
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,35	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		1295	36,48	34,79	159,19	1070

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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		610	15,81	16,88	136,29	738,2
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		600	36,234	32,226	70,21	721,836
итого за день		1410	52,044	49,106	206,5	1460,036

Шеф-повар Мед. Шархмуллина И.А.