

Меню на 6 марта 2026г.



Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 4 с.Верхнекаркорово

Хакимова С.М.

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
МО7КБKK	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
итого за завтрак		500	18,36	17,18	49,01	402,7

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						
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
МО7КБKK	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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		540	20,4	17,94	57,94	454,74

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 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
МО7КБК	биточки мясные с соусом	90	12,08	11	10,15	171
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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		540	20,4	17,94	57,94	454,74

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	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1550	90,84	56,41	197,51	1734,81

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. (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 Виташка	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
итого за завтрак		500	18,36	17,18	49,01	402,7
Обед						
58	суп картофельный с клецками	250	2,67	4,26	13,68	102,25
83	котлета рыбная	76	7,470	9,570	9,600	154,900
197	макаронные изделия	160	5,740	4,230	38,260	217,730
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		736	18,88	18,77	103,12	672,23
итого за день		1236	37,24	35,95	152,13	1075,03

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, СВО 5-11 классов

№ рецеп	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
287	напиток Виташка	200	0	0	1,5	3,2
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		540	20,4	17,94	57,94	454,74
обед						
58	суп картофельный с клецками	250	2,67	4,26	13,68	102,25
83	котлета рыбная	76	7,470	9,570	9,600	154,900
197	макаронные изделия	200	7,175	5,288	47,825	272,163
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		876	23,515	22,8275	121,885	806,7625
итого за день		1416	43,915	40,7675	179,825	1261,5025

Шеф-повар Шархмуллина И.А.