

Меню на 20 мая 2026г.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Ханимова С.М.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5	5,94	71,9
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	30	0,21	1,46	2,08	22,41
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	2,033	0,250	12,200	60,500
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		680	25,37	28,71	116,73	816,03

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 кл

Приложение 1. Меню для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	30	0,21	1,46	2,08	22,41
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		740	24,44	29,11	111,6	807,98

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

меню для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	30	0,21	1,46	2,08	22,41
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
итого за завтрак		640	24,04	28,71	101,8	760,98

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

Прием пищи, наименование блюда						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
19	тефтели рыбные с соусом	100	6,83	11,04	10,27	130,99
33	котлеты рыбные с соусом	100	10,43	6,94	16,45	152,78

374	рыба тушеная в томате с овощами	100	10	14,09	4,49	154,05
520	пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,2
633	картофель запеченный по домашнему	200	5,16	12,03	22,05	252,61
107	пюре гороховое	205	6,2	8,81	41,27	320,52
631	напиток из ягод	200	0,5	0,3	4,3	21,4
699	напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18
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		1365	49,55	65,13	190,48	1468,23

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)			энергет. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
202	тефтели из говядины с рисом	60	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	30	0,21	1,46	2,08	22,41
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	2,033	0,250	12,200	60,500
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		620	24,38	23,71	110,79	744,13
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5	5,94	71,9
56	рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
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		760	29,833	33,651	86,561	756,995
итого за день		1380	54,2163333	57,361	197,351	1501,125

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						
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
202	тефтели из говядины с рисом	60,00	8,24	12,18	8,50	176,52
265	соус томатный	30	0,21	1,46	2,08	22,41
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	22,79	20,78	101,7	689,05
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
56	рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
112	запеканка с мясом	200	23,15	21,77	25,2	366,24
282	напиток из плодов шиповника	200	0,69	0,28	29,62	136,6
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		800	30,493	36,981	90,521	804,025
итого за день		1440	53,283	57,761	192,221	1493,075