

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Вериняраево

Хакимова С.М.

Меню на 26 ноября 2025г.

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	71,36
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	15	2,03	0,25	12,2	60,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		620	23,31	30,46	113,65	819,83

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 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	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	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	31,50
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		690	23,41	33,71	115,44	854,72

Завтрак 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	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	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		650	20,7	28,31	88,22	687,72

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

вариантное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
437	гуляш из говядины	90	16,07	18,19	3,69	225,7
92	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14
26	жаркое по домашнему	225	16,47	25,43	32,05	425,6
224	рагу из овощей	200	4,14	13,42	28,08	218,71
520	пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,2

45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90
631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1265	58,73	84,11	133,05	1582,85

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						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5	5,94	71,36
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	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	31,50
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		620	22,02	30,36	108,17	790,83
обед						
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочно -лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
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		700	15,8	30,25	92,34	746,65
итого за день		1320	37,82	60,61	200,51	1537,48

завтрак и обед 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	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		600	23,05	35,48	111,02	764,79
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочно -лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
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	17,45	38,58	102,24	865,58
итого за день		1400	40,5	64,06	213,26	1630,37

шеф-повар Шархмуллина И.А.