

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 11 декабря 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	60	0,560	2,090	5,860	45,250
213	макароны с тертым сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
202/264	тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0.2л	400	2	0,4	20,4	184
итого за завтрак		950	23,45	32	95,11	852,53

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

Завтрак для обучающихся из многодетных семей, проживающих в сельской местности						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
213	макароны с тертым сыром	200	9,51	15,77	32,66	307,02
202/264	тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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	25,01	36,24	90,63	789,10

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

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса (З/ЗР)						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
213	макароны с тертым сыром	200	9,51	15,77	32,66	307,02
202/264	тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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	25,01	36,24	90,63	789,10

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. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
23	фрикадельки куриные в соусе	90	12,81	5,61	7,18	130,78
126	биточек из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
595	наггетсы из птицы с соусом	90	12,85	5,96	11,87	151,63
332	макароны отварные	185	6,36	5,04	39,24	242
107	пюре гороховое	205	6,2	8,81	41,27	320,52
297	каша перловая рассыпчатая	185	5,58	5,59	39,98	232,68
13	какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93

692	напиток кофейный	200	3,8	3,5	11,2	91
10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
3	хлеб ржаной обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
итого за завтрак		1525	75,97	45,45	242,49	1689,08

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						
18	салат из моркови и яблок	60	0,560	2,090	5,860	45,250
213	макароны с тертым сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
202/264	тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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
	сок фруктовый в индивид. упаков. 0,2л	400	2	0,4	20,4	184
итого за завтрак		950	23,45	32	95,11	852,53
обед						
56	рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	рагу овощное с мясом	200	19,51	19,89	19,53	331,43
299	кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
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	24,513	26,491	69,331	608,685
итого за день		1650	25,253	26,641	76,051	640,189

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						
18	салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
213	макароны с тертым сыром	200	9,51	15,77	32,66	307,02
202/264	тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
275	кофейный напиток	200	2,91	3,21	14,73	100,28
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	25,013	36,243	90,627	789,097
обед						
56	рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	рагу овощное с мясом	200	19,51	19,89	19,53	331,43
299	кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
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	24,513	26,491	69,331	608,685
итого за день		1340	49,53	62,73	159,96	1397,78

Шеф-повар Шархмуллина И.А.