

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 8 октября 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 | 854,73               |

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

| № 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 яблочко -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

| №2 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                | 25,48 | 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 яблочко -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.