

Меню на 21 мая 2026г.



Утверждаю

Ш № 4 с Верхнеяркеево

Жакимова 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						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2л	200	-	0,2	10,2	92
итого за завтрак		845	37,1233333	25,54	122,11	905,71

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 кл

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		745	37,38	35,48	120,23	942,97

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

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						
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
13	какао-с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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		550	15,43	22,67	79,63	585,12

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						
25	салат "Степной"	100	1,67	3,5	6,67	65
142	салат "Осенний"	100	2,09	6,27	16,21	107,13
443	плов с говядиной	225	12,71	18,68	53,26	425,89
26	жаркое из говядины по домашнему	225	16,47	25,43	32,05	425,6
49	напиток из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
10	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25

1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,47	15,93	77,4
3	хлеб ржаной	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1110	38,37	54,66	166,91	1275,12

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

Обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, СВО 1-4 классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
9	сыр порционный	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за обед		845	37,12	25,54	122,11	905,71
Обед						
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за день		1645	64,75	54,05	208,37	1614,48

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

Обед для обучающихся и лиц с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-11 классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		645	36,12	25,34	111,91	813,71
Обед						
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26
57	суп.картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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		900	28,89	38,65	94,58	838,03
итого за день		1545	65,01	63,99	206,49	1651,74

Шеф-повар И.А. Шархмуллина И.А.