

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхняяркеево

Хакимова С.М.

## Меню на 20 апреля 2026г.



## Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рецеп          | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|                  |                                         |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак          |                                         |              |                      |       |       |                    |
| 197              | макаронные изделия отварные             | 160          | 5,7                  | 4,23  | 38,26 | 217,73             |
| 126              | биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90           | 12                   | 5     | 14    | 150                |
| 273              | чай с лимоном                           | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22 | 42,89              |
| 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               |
|                  | масло сливочное                         | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1               |
|                  | яблоко                                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                 |
| итого за завтрак |                                         | 600          | 20,29                | 17,31 | 90,33 | 607,72             |

## Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| № рецеп          | Прием пищи, наименование блюда           | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энер. цен. (ккал) |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                  |                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак          |                                          |              |                      |       |        |                   |
| 197              | макаронные изделия отварные              | 200          | 7,17                 | 5,28  | 47,82  | 272,16            |
| 126              | биточки, из мяса птицы с томатным соусом | 90           | 12                   | 5     | 14     | 150               |
| 273              | чай с лимоном                            | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22  | 42,89             |
| 3                | хлеб пшеничный обогащенный               | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2   | 52,5              |
| 1                | хлеб ржаной                              | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2   | 60,5              |
|                  | масло сливочное                          | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1              |
|                  | яблоко                                   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                |
| итого за завтрак |                                          | 650          | 23,05                | 18,46 | 105,37 | 691,15            |

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

| № рецеп          | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|                  |                                         |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак          |                                         |              |                      |       |       |                    |
| 197              | макаронные изделия отварные             | 200          | 7,17                 | 5,28  | 47,82 | 272,16             |
| 126              | биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90           | 12                   | 5     | 14    | 150                |
| 273              | чай с лимоном                           | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22 | 42,89              |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный              | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2  | 52,5               |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный                 | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2  | 60,5               |
| итого за завтрак |                                         | 540          | 22,57                | 10,81 | 95,44 | 578,05             |

## Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| № рецеп | 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             |
| 443     | плов из говядины               | 225          | 12,71                | 18,68 | 53,26 | 425,89             |
| 297     | каша гречневая вязкая          | 205          | 5,4                  | 12,3  | 32    | 287                |
| 512     | рис припущенный                | 200          | 4,6                  | 7,2   | 46,6  | 269,4              |
| 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 |                            | 1270 | 55,29 | 72,28 | 213,12 | 1712,63 |

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

| 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) |       |        | энер. цен. (ккал) |
|                                                                             |                                         |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| завтрак                                                                     |                                         |              |                      |       |        |                   |
| 197                                                                         | макаронные изделия отварные             | 160          | 5,7                  | 4,23  | 38,26  | 217,73            |
| 126                                                                         | биточки из мяса птицы с томатным соусом | 90           | 12                   | 5     | 14     | 150               |
| 273                                                                         | чай с лимоном                           | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22  | 42,89             |
| 1                                                                           | хлеб пшеничный обогащенный              | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2   | 52,5              |
| 3                                                                           | хлеб ржаной обогащенный                 | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5              |
|                                                                             | масло сливочное                         | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1              |
|                                                                             | яблоко                                  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                |
| итого за завтрак                                                            |                                         | 600          | 20,29                | 17,31 | 90,33  | 607,72            |
| обед                                                                        |                                         |              |                      |       |        |                   |
| 123                                                                         | плов из птицы                           | 200          | 10,85                | 22,69 | 54,05  | 462,03            |
| 88                                                                          | суп картоф. с макарон. изд.             | 250          | 2,87                 | 3,46  | 20,79  | 126,12            |
| 287                                                                         | напиток "Витошка" витаминный            | 200          | 0                    | 0     | 1,5    | 3,2               |
| 1                                                                           | хлеб пшеничный обогащенный              | 20           | 1,62                 | 0,2   | 9,76   | 48,4              |
| 3                                                                           | хлеб ржаной обогащенный                 | 30           | 0,7                  | 0,23  | 2,2    | 13,05             |
| итого за обед                                                               |                                         | 700          | 16,04                | 26,58 | 88,3   | 652,8             |
| итого за день                                                               |                                         | 1300         | 36,33                | 43,89 | 178,63 | 1260,52           |

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

| 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) |       |        | энер. цен. (ккал) |
|                                                                               |                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак                                                                       |                                          |              |                      |       |        |                   |
| 197                                                                           | макаронные изделия отварные              | 200          | 7,17                 | 5,28  | 47,82  | 272,16            |
| 126                                                                           | биточки, из мяса птицы с томатным соусом | 90           | 12                   | 5     | 14     | 150               |
| 273                                                                           | чай с лимоном                            | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22  | 42,89             |
| 3                                                                             | хлеб пшеничный обогащенный               | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2   | 52,5              |
| 1                                                                             | хлеб ржаной обогащенный                  | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2   | 60,5              |
|                                                                               | масло сливочное                          | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1              |
|                                                                               | яблоко                                   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                |
| итого за завтрак                                                              |                                          | 650          | 23,05                | 18,46 | 105,37 | 691,15            |
| обед                                                                          |                                          |              |                      |       |        |                   |
| 123                                                                           | плов из птицы                            | 200          | 10,85                | 22,69 | 54,05  | 462,03            |
| 88                                                                            | суп картоф. с макарон. изд.              | 250          | 2,87                 | 3,46  | 20,79  | 126,12            |
| 287                                                                           | напиток "Витошка" витаминный             | 200          | 0                    | 0     | 1,5    | 3,2               |
| 1                                                                             | хлеб пшеничный обогащенный               | 20           | 1,62                 | 0,2   | 9,76   | 48,4              |
| 3                                                                             | хлеб ржаной обогащенный                  | 30           | 0,7                  | 0,23  | 2,2    | 13,05             |
| итого за обед                                                                 |                                          | 700          | 16,04                | 26,58 | 88,3   | 652,8             |
| итого за день                                                                 |                                          | 1350         | 39,09                | 45,04 | 193,67 | 1343,95           |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.