

Меню на 26 мая 2026г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДОУХЕ19	каша пшеничная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
63 и 39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	235	16,750	12,570	32,370	314,780
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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 порция 100г	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивиду.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
	аленка	15	2,230	4,990	8,020	80,700
итого за завтрак		960	32,3433333	28,27	152,69	1031,08

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДОУХЕ19	каша пшеничная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
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		745	32,01	26,02	139,06	912,4

Завтрак и обед для обучающихся с ОЕЗ 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						
ДОУХЕ19	каша пшеничная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивиду.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
	аленка	15	2,230	4,990	8,020	80,700
итого за завтрак		725	15,59	15,7	120,32	716,3
обед						
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	235	16,75	12,57	32,37	314,78
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,95

итого за обед	780	50,75	36,27	108,22	965,99
итого за день	1505	66,3433333	51,97	228,54	1682,29

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

№ рецеп	Прим. пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшеничная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		460	13,82	12,31	101,1	558,93
обед						
25	винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	191,95
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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		930	53,54	40,8766667	124,976667	1086,18
итого за день		1390	67,36	53,1866667	226,076667	1645,11

Шеф-повар Шархмуллина И. А.