

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Вериняяркеево

Ухимова С.М.

Меню на 14 ноября 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты, моркови и кукурузы	60	1,410	4,190	6,780	65,300
133	картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		610	16,83	19,26	80,67	548,36

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						
6	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,36	6,98	11,3	108,83
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		710	21,55	26,51	93,39	692,27

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						
6	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,36	6,98	11,3	108,83
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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		610	18,35	23,51	84,19	602,27

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
374	рыба тушеная в томате с овощами	100	10	14,09	4,49	154,05
32	рыбные палочки	90	12,13	14,96	7,49	194,14
19	тефтели рыбные с соусом	100	6,83	11,04	10,27	130,99
297	каша гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	287
512	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4
297	каша пшенная рассыпчатая	207	9,38	6,61	52,5	306,5
699	напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18

49	напиток из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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		1362	53,73	66,96	223,14	1650,76

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						
6	салат из капусты, моркови и кукурузы	60	1,410	4,190	6,780	65,300
133	картофельное пюре	150	3,8	4,63	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		610	18,05	22,01	77,67	567,86
обед						
59	суп картофельный с макарон изд	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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		790	24,84	16,14	93,23	617,32
итого за день		1400	42,89	38,15	170,9	1185,18

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)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,36	6,98	11,3	108,83
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		710	21,55	26,51	93,39	682,27
Обед						
59	суп картофельный с макарон.изд.	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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		790	24,84	16,14	93,23	617,32
итого за день		1500	46,39	42,65	186,62	1299,59

Шеф-повар Шу Шаржмуллина И.А.