

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 10 февраля 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые ценности (г)			энергет. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшенная 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
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	15	0,74	0,15	6,72	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		735	31,64	27,32	111,39	811,38

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						
ДО7ХЕ19	каша пшенная 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
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		845	36,23	30,76	131,26	941,4

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшенная 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
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		735	33,51	27,41	109,06	823

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	13,19	13,71	37,96	353,47
366	запеканка творожная с молоч. соусом	90	12,36	9,66	15	208,68
294	сырник с повидлом	100	11,17	8,84	40,77	266,65
54-2т-2020	запеканка из творога с рисом	130	12,98	12,41	37,5	311,8
648	кисель	200	0,2	0,2	20	76
10	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25

1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
3	хлеб ржаной обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
итого за завтрак		1185	61,68	46,37	226,77	1495

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						
ДО7ХЕ19	каша пшеничная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
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	15	0,74	0,15	6,72	31,5
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		500	14,89	14,75	79,02	496,6
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
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		780	46,93	31,93	125,82	983,99
итого за день		1280	61,82	46,68	204,84	1480,59

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						
ДОУХЕ19	каша пшеничная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		560	18,04	17,05	93,3	587,93
обед						
25	винегрет	100	1,250	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	192,95
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		930	49,72	36,5366667	142,5766667	1104,18
итого за день		1490	67,76	53,5866667	235,8766667	1692,11

Шеф-повар Шархмуллина И.А.