

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 19 мая 2026г.



Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |        | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                    |
| Завтрак          |                                |              |                      |        |        |                    |
| 186              | каша рисовая молочная вязкая   | 185          | 5,21                 | 6,95   | 37,92  | 233,84             |
| 83               | борщ                           | 200          | 1,504                | 4,656  | 10,240 | 89,330             |
| 39               | фрикаделька                    | 30           | 11,000               | 8,000  | 10,000 | 160,000            |
| 9                | сыр порциями                   | 10           | 2,32                 | 2,95   | 12,4   | 71,4               |
| 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             |
|                  | печенье                        | 50           | 4                    | 5,5    | 32,7   | 195                |
| Итого за завтрак |                                | 725          | 28,0773333           | 28,616 | 156,76 | 988,77             |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |        | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                    |
| Завтрак          |                                |              |                      |        |        |                    |
| 186              | каша рисовая молочная вязкая   | 200          | 5,63                 | 7,51   | 40,99  | 252,8              |
| 82 39            | борщ с фрикадельками           | 285          | 12,504               | 12,656 | 20,240 | 249,336            |
| 9                | сыр порциями                   | 10           | 2,32                 | 2,95   | 12,4   | 71,4               |
| 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             |
|                  | печенье                        | 50           | 4                    | 5,5    | 32,7   | 196                |
| итого за завтрак |                                | 795          | 28,4973333           | 29,176 | 159,83 | 1007,736           |

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |        | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                    |
| Завтрак          |                                |              |                      |        |        |                    |
| 186              | каша рисовая молочная вязкая   | 200          | 5,63                 | 7,51   | 40,99  | 252,8              |
| 82 39            | борщ с фрикадельками           | 285          | 12,504               | 12,656 | 20,240 | 249,336            |
| 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               |
| итого за завтрак |                                | 735          | 22,174               | 20,726 | 114,73 | 740,336            |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| меню для обучающихся 10-11 классов |                                     |              |                      |      |       |            |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|------------|
| № рец                              | Прием пищи, наименование блюда      | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |       | энерг. цен |
|                                    |                                     |              | Б                    | Ж    | У     |            |
| Завтрак                            |                                     |              |                      |      |       |            |
| 311                                | каша молочная овсяная               | 185          | 7,1                  | 9,28 | 31,34 | 237,88     |
| 311                                | каша молочная рисовая               | 185          | 4,68                 | 5,85 | 25,56 | 174,34     |
| 311                                | каша молочная пшеничная             | 185          | 7,47                 | 8,1  | 33,75 | 259,2      |
| 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     |
| 33                                 | морс ягодный                        | 200          | 0,2                  | 0,1  | 14,8  | 102        |
| 631                                | напиток из яблок                    | 200          | 0,2                  | 0,1  | 17,2  | 68         |
| 1                                  | хлеб пшеничный обогащенный          | 40           | 3,24                 | 0,56 | 28,32 | 103,2      |



|                            |      |        |        |        |          |
|----------------------------|------|--------|--------|--------|----------|
| 3 хлеб ржаной              | 40   | 3,2    | 0,44   | 18,52  | 90,8     |
| 82 39 борщ с фрикадельками | 285  | 12,504 | 12,656 | 20,240 | 249,336  |
| итого за завтрак           | 1510 | 62,124 | 55,536 | 245,5  | 1760,086 |

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

| Сводный расчет для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 1-4 классов |                                |              |                      |        |        |                    |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------|
| № рец                                                                        | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |        | энерг. цен. (ккал) |
|                                                                              |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                    |
| Завтрак                                                                      |                                |              |                      |        |        |                    |
| 82                                                                           | борщ                           | 200          | 1,504                | 4,656  | 10,240 | 89,330             |
| 39                                                                           | фрикаделька                    | 30           | 11,000               | 8,000  | 10,000 | 160,000            |
| 186                                                                          | каша рисовая молочная вязкая   | 185          | 5,21                 | 6,95   | 37,92  | 233,84             |
| 9                                                                            | сыр порциями                   | 10           | 2,32                 | 2,95   | 12,4   | 71,4               |
| 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             |
|                                                                              | печенье                        | 50           | 4                    | 5,5    | 32,7   | 196                |
| итого за завтрак                                                             |                                | 725          | 28,0773333           | 28,616 | 156,76 | 988,77             |
| обед                                                                         |                                |              |                      |        |        |                    |
| 98                                                                           | жаркое по-домашнему            | 200          | 16,56                | 14,49  | 16,41  | 259,65             |
| 259                                                                          | чай с молоком и сахаром        | 200          | 1,65                 | 1,65   | 12,4   | 71,4               |
| 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                                                                |                                | 450          | 21                   | 17     | 41     | 393                |
| итого за день                                                                |                                | 1175         | 48,6073333           | 45,136 | 197,53 | 1381,27            |

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) |        |        | энерг. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж      | У      |                    |
| Завтрак          |                                |              |                      |        |        |                    |
| 186              | каша рисовая молочная вязкая   | 200          | 5,63                 | 7,51   | 40,99  | 252,8              |
| 9                | сыр порциями                   | 10           | 2,32                 | 2,95   | 12,4   | 71,4               |
| 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               |
|                  | печенье                        | 50           | 4                    | 5,5    | 32,7   | 196                |
| итого за завтрак |                                | 510          | 15,99                | 16,52  | 139,59 | 758,4              |
| Обед             |                                |              |                      |        |        |                    |
| 82 39            | борщ с фрикадельками           | 285          | 12,504               | 12,656 | 20,240 | 249,336            |
| 98               | жаркое по-домашнему            | 200          | 16,56                | 14,49  | 16,41  | 259,65             |
| 259              | чай с молоком и сахаром        | 200          | 1,65                 | 1,65   | 12,4   | 71,4               |
| 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              |
|                  | йогурт для детского питания    | 100          | 2,03                 | 0,25   | 12,2   | 60,5               |
| итого за обед    |                                | 835          | 35,064               | 29,476 | 73,21  | 702,336            |
| итого за день    |                                | 1345         | 51,054               | 45,996 | 212,8  | 1460,736           |

Шеф-повар  Шархмуллина И. А.