

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

# Меню на 8 апреля 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет цен (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|                  |                                       |              | б                    | ж     | у     |                    |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |       |                    |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 0,99                 | 5     | 5,94  | 71,9               |
| 330              | каша гречневая                        | 170          | 9,87                 | 6,2   | 44,6  | 273,29             |
| 202              | тефтели из говядины с рисом           | 60           | 8,24                 | 12,18 | 8,50  | 176,52             |
| 265              | соус томатный                         | 30           | 0,21                 | 1,46  | 2,08  | 22,41              |
| 271              | чай с сахаром                         | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01 | 40,51              |
| 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               |
|                  | яблоко                                | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                 |
| итого за завтрак |                                       | 660          | 21,76                | 25,66 | 98,85 | 715,63             |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 кл

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                     |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |       |                     |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9,9   | 118,93              |
| 123              | каша гречневая рассыпчатая            | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91 | 289,61              |
| 202              | тефтели из говядины с рисом           | 60,00        | 8,24                 | 12,18 | 8,50  | 176,52              |
| 265              | соус томатный                         | 30           | 0,21                 | 1,46  | 2,08  | 22,41               |
| 271              | чай с сахаром                         | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01 | 40,51               |
| 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 |                                       | 740          | 24,44                | 29,11 | 111,6 | 807,98              |

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          |                                       |              |                      |       |       |                    |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9,9   | 118,93             |
| 123              | каша гречневая рассыпчатая            | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91 | 289,61             |
| 202              | тефтели из говядины с рисом           | 60           | 8,24                 | 12,18 | 8,50  | 176,52             |
| 265              | соус томатный                         | 30           | 0,21                 | 1,46  | 2,08  | 22,41              |
| 271              | чай с сахаром                         | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01 | 40,51              |
| 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 |                                       | 640          | 24,04                | 28,71 | 101,8 | 760,98             |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| № рец   | Прием пищи, наименование блюда  | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|---------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|         |                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак |                                 |              |                      |       |       |                    |
| 19      | тефтели рыбные с соусом         | 100          | 6,83                 | 11,04 | 10,27 | 130,99             |
| 33      | котлета рыбная с соусом         | 100          | 10,43                | 6,94  | 16,45 | 152,78             |
| 374     | рыба тушеная в томате с овощами | 100          | 10                   | 14,09 | 4,49  | 154,05             |

|                  |                                   |      |       |       |        |         |
|------------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 520              | пюре картофельное                 | 200  | 5,54  | 11,16 | 41,66  | 208,2   |
| 633              | картофель запеченный по домашнему | 200  | 5,16  | 12,03 | 22,05  | 252,61  |
| 107              | пюре гороховое                    | 205  | 6,2   | 8,81  | 41,27  | 320,52  |
| 631              | напиток из ягод                   | 200  | 0,5   | 0,3   | 4,3    | 21,4    |
| 699              | напиток лимонный                  | 200  | 0,06  | 0,01  | 20,17  | 82,18   |
| 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 |                                   | 1365 | 49,55 | 65,13 | 190,48 | 1468,23 |

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          |                                       |              |                      |        |         |                    |
| 330              | каша гречневая                        | 170          | 9,87                 | 6,2    | 44,6    | 273,29             |
| 202              | тефтели из говядины с рисом           | 60           | 8,24                 | 12,18  | 8,50    | 176,52             |
| 265              | соус томатный                         | 30           | 0,21                 | 1,46   | 2,08    | 22,41              |
| 271              | чай с сахаром                         | 200          | 0,08                 | 0,02   | 10,01   | 40,51              |
| 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               |
|                  | яблоко -                              | 100          | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 47                 |
| итого за завтрак |                                       | 600          | 20,77                | 20,66  | 92,91   | 643,73             |
| обед             |                                       |              |                      |        |         |                    |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 0,99                 | 5      | 5,94    | 71,9               |
| 56               | рассольник ленинградский              | 250          | 2,683                | 6,171  | 13,841  | 120,805            |
| 112              | запеканка с мясом                     | 200          | 23,15                | 21,77  | 25,2    | 366,24             |
| 282              | напиток из плодов шиповника           | 200          | 0,69                 | 0,28   | 29,62   | 136,6              |
| 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    |                                       | 760          | 29,833               | 33,651 | 86,561  | 756,995            |
| итого за день    |                                       | 1360         | 50,603               | 54,311 | 179,471 | 1400,725           |

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          |                                       |              |                      |        |         |                    |
| 123              | каша гречневая рассыпчатая            | 200          | 10,6                 | 6,22   | 47,91   | 289,61             |
| 202              | тефтели из говядины с рисом           | 60,00        | 8,24                 | 12,18  | 8,50    | 176,52             |
| 265              | соус томатный                         | 30           | 0,21                 | 1,46   | 2,08    | 22,41              |
| 271              | чай с сахаром                         | 200          | 0,08                 | 0,02   | 10,01   | 40,51              |
| 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 |                                       | 640          | 22,79                | 20,78  | 101,7   | 689,05             |
| обед             |                                       |              |                      |        |         |                    |
| 24               | салат из свеклы с растительным маслом | 400          | 1,65                 | 8,33   | 9,9     | 118,93             |
| 56               | рассольник ленинградский              | 250          | 2,683                | 6,171  | 13,841  | 120,805            |
| 112              | запеканка с мясом                     | 200          | 23,15                | 21,77  | 25,2    | 366,24             |
| 282              | напиток из плодов шиповника           | 200          | 0,69                 | 0,28   | 29,62   | 136,6              |
| 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    |                                       | 800          | 30,493               | 36,981 | 90,521  | 804,025            |
| итого за день    |                                       | 1440         | 53,283               | 57,761 | 192,221 | 1493,075           |

Шеф-повар И.И. Шархмуллина И.А.