

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с. Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 21 апреля 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
82	борщ	200	1,504	4,656	10,240	89,330
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 обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		685	15,784	20,516	141,28	799,77

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 обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		795	28,494	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

№ 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	55,586	245,5	1760,086

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

Прием пищи, наименование блюда							масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
№ рец								б	ж	у	
Завтрак											
82	борщ						200	1,504	4,656	10,240	89,330
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						15	0,74	0,15	6,72	31,5
	печенье						50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак							685	15,784	20,516	141,28	799,77
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							1135	36,314	37,086	182,05	1192,27

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  Шархмулина И.А.