

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4 с.Верхнеяркеево

Хакимова С.М.

Меню на 24 сентября 2025г.



Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Прием пищи, наименование блюда						
№ рец	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		780	25,64	28,61	140,31	911,87

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						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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		600	23,05	25,48	111,02	764,79

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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		550	19,05	19,98	78,32	568,79

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

Прием пищи, наименование блюда						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
437	гуляш из говядины	90	16,07	18,19	3,69	225,7
92	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14
26	жаркое по домашнему	225	16,47	25,43	32,05	425,6
224	рагу из овощей	200	4,14	13,42	28,08	218,71
520	пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,2
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90

631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
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		1265	58,73	84,11	183,05	1582,85

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
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		760	24,31	28,41	130,88	866,67
обед						
39	свекла отварная	60	1,24	0,09	7,26	34,65
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочно -лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
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	17,04	30,34	99,6	781,3
итого за день		1520	41,35	58,75	230,48	1647,97

завтрак и обед 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	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Витошка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
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		600	23,05	25,48	111,02	764,79
обед						
39	свекла отварная	100	2,07	0,15	12,1	57,75
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочно -лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
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	17,87	30,4	104,44	804,4
итого за день		1400	40,92	55,88	215,46	1569,19

Шеф-повар Шархмуллина И.А.