

Утверждаю 
 Начальник МКУ Отдела образования
 О.Н. Нигматуллина



Согласовано
 Директор Общеобразовательной организации
 МБОУ СОШ

Завтрак 516,8-714 ккал

Обед 775,2 -999,6 ккал



Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.

Категория: (1-4 классы) сумма 163,07 в день. Март 2026г.

							02.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход от 7 лет до 11 лет	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1,3	Масло сливочное (порциями)	10 гр	75	0,1	8,3	0,10
	1,4	Сыр (порциями)	30 гр	105	7,90	8,00	0,00
	191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5 гр	229	5,2	11,9	35,20
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,30
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	24,15
		Итого	475	570	17,40	28,25	68,75
Обед	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	103	2	6,2	8,8
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5 гр	233	6,5	4,4	40
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	765	751,00	26,1	18,55	115,4
							03.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	226	Бобовые отварные	180/4 гр	257	16,1	5,3	33,7
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5

		итого	511	681	20,6	5,45	92,1
Обед	67	Суп Крестьянский с крупой	250 гр	115	2,3	5,5	12,7
	143	Птица, тушенная в соусе с овощами	240 гр	372	24,9	19,6	22
	319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	127	0,7	0,3	29
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	17	2,4	4,25	22,2
		Итого	790	754,00	34,3	29,7	113,4
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Фрукты свежие (банан)	200 гр	63	0,1	0	13
		итого	735	746	29,3	21,15	102,4
Обед	58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 гр	119	2	6,2	12,9
	139	Плов из курицы	250 гр	750	38,4	47,5	40,2
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	750	737,00	31,4	25,95	93,3
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	Котлеты рыбные	77 гр	120	12,5	1,5	14,5
	8,3	Рис с овощами	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
	300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
	1.1	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого:	527	627	21,3	18,35	93,5
Обед	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 гр	153	5,5	5	20,2

		Котлеты из индейка	70 гр	190	14	13	4,5
	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	755	901,00	20,6	24,95	129,4
							06.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Сырник творожный	60 гр (1 шт)	144,7	10,8	7,2	8,9
	208	Каша пшенная молочная жидкая	180/5 гр	223	6,7	8,2	30
	300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
	1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		итого	495	526,7	10,9	15,45	75,5
Обед	65	Суп картофельный с бобовыми	200 гр	173	6,1	4	173
		Крокеты рыбные	75 гр (3шт)	103	10	3	9
	146	Картофельное пюре	200	188	4,1	6,4	26,7
	300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	725	623,00	14,4	13,45	245,3
							10.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	229	Макаронные изделия с сыром	180 гр	318	10,30	15,30	32,90
	300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	510	646	27,6	23,15	81,1
Обед	58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 гр	119	2	6,2	12,9
		Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
	8,3	Рис с овощами	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
	319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	127	0,7	0,3	29
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	755	871,00	17,3	26,35	120,2

							11.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	6	Салат из белокочанной капусты	60 гр	59	1,2	3	6,2
	139	Плов из курицы	250 гр	750	38,4	47,5	40,2
	324	Кисель	200 гр	76	0	0	20
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		итого	560	1008	43,6	50,55	93,9
Обед	56	Рассольник домашний	250 гр	130	2,4	5,7	15,7
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	227	Макаронные изделия отварные	180/5 гр	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	792	724,00	13,5	19,15	108,2
							12.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Рыбные палочки	70 гр (2шт)	270	15,4	19,2	8,5
	146	Картофельное пюре	200	188	4,1	6,4	26,7
	319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	127	0,7	0,3	29,00
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		итого	520	708	23,5	25,65	91,70
Обед	73	Уха с крупой	200/30 гр	104	8,4	2,3	11,5
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	785	838,00	20,7	26,15	109,8
							13.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Творожное суфле	70 гр	120	14	4	7,5
	191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5 гр	229	5,2	7,2	35,2

	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,30
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		итого	505	510	23,2	11,25	79,50
Обед	65	Суп картофельный с бобовыми	250 гр	223	7,3	5	264,8
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Фрукты свежие (апельсин)	200 гр	89,00	1,1	0,54	21
		Итого	795	808,00	18,4	18,55	355,1
							16.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Сырник творожный	60 гр (1шт)	144,7	10,8	7,2	8,9
	210	Каша молочная "Дружба"	180/5 гр	206	5,2	7,5	28,9
	2	Сок фруктовый	200 гр	97	0	0	13
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	495	509,7	9,4	14,75	74,4
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	56	Рассольник домашний	250 гр	130	2,4	5,7	15,7
		Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
	148	Капуста тушеная	200 гр	158	4,5	6,4	18,4
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	800	661,00	11,5	26,45	77,4
							17.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60 гр	65	0,80	4,90	3,80

		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		итого	605	648	25	18,45	94
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	103	2	6,2	8,8
		Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
	226	Бобовые отварные	180/4 гр	257	16,1	4,2	33,7
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	784	733,00	22,7	24,75	85,8
							18.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	139	Плов из курицы	250 гр	750	38,4	47,5	40,2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,30
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		итого	500	911	42,6	47,55	77
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	73	Уха с крупой	200/30 гр	104	8,4	2,3	11,5
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	792	911,00	21	20,95	140,6
							19.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Крокеты рыбные	75 гр (3шт)	103	10	3	9

	158	Рагу из овощей	185 гр	192	3,1	11,6	17,10
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,90
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	510	541	14	14,75	84,5
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 гр	153	5,5	5	20,2
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	8,3	Рис с овощами	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	4	Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	17	2,4	4,25	22,2
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		итого	777	840	14,3	29,55	113,1
							23.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	208	Каша пшенная молочная жидкая	180/5 гр	223	6,7	8,2	30
	319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	127	0,7	0,3	29,00
	368	Фрукты свежие (яблоко)	200 гр	57	0,3	0,2	10,00
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	635	530	11,7	8,25	96,5
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 гр	119	2	6,2	12,9
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	226	Бобовые отварные	180/4 гр	257	16,1	4,2	33,7
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		итого	784	749	22,7	24,75	89,9
							24.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7

	7,7	Гарнир овощной сложный	200 гр	168	4,1	5,5	23,40
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,90
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	527	592	17,5	13,35	95,5
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	67	Суп Крестьянский с крупой	250 гр	115	2,3	5,5	12,7
		Котлета рыбная	77 гр	120	12,5	1,5	14,5
	8,3	Рис с овощами	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Фрукты (яблоки)	300 гр	156,00	0,9	0,6	29,4
		итого	777	744	11,1	23,85	106,4
							25.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240 гр	372	24,9	19,6	22
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,30
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
	4	Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	17	2,4	4,25	22,2
		Итого	540	550	31,3	23,9	81
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	59	Рассольник домашний	250 гр	130	2,4	5,7	15,7
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	127	0,7	0,3	29
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Фрукт (банан)	200 гр	89,00	1,1	0,54	21
		итого	795	804	14	19,55	125,8
							26.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Рыбные палочки	70 гр (2шт)	270	15,4	19,2	8,5

	8,3	Рис с овощами	200 гр	348	4,6	16,8	42,40
	310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,90
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	520	423	19,4	19,25	109,3
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 гр	153	5,5	5	20,2
		Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
	146	Картофельное пюре	200	188	4,1	6,4	26,7
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		итого	600	714	14,2	25,75	90,2
							27.03.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5 гр	229	5,2	7,2	35,2
	324	Кисель	200 гр	76	0	0	20,00
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Фрукты свежие (банан)	200 гр	89	1,1	0,3	21,00
		Итого	635	517	10,3	7,25	103,7
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	103	2	6,2	8,8
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240 гр	372	24,9	19,6	22
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Сок фруктовый	200 гр (1 шт)	123,00	4	0,05	27,5
		итого	740	636	31,1	25,85	67,6