

Утверждаю
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина

Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ с.Ильчино



З.Г. Батыршина

Завтрак 516,8-714 ккал
Обед 775,2 -999,6 ккал

Меню для учащихся ММС 1 смена в образовательных организациях города и района.
Категория: (5-11 классы) сумма 84,47 в день. Март 2026г.

								02.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход 12 лет и	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	220/10 гр	309	6,3	11,9	43,00
		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	520	650	18,50	28,25	76,55
								03.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
		226	Бобовые отварные	220/5 гр	315	19,6	5,3	41,1
		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	552	739	37,6	13,15	113,2
								04.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
		183	Каша гречневая рассыпчатая	220/10 гр	409	13	11,5	56,6
		248	Соус томатный	50 гр	37	0,6	2,2	3,4
		300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5

[illegible]

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Рыбные палочки	70 гр (2шт)	270	15,4	19,2	8,5
		146	Картофельное пюре	230 гр	216	4,7	7,4	30,7
		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	550	736	24,8	26,95	95,70
								13.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ 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	309	6,3	11,9	43
		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	550	736	24,8	26,95	95,70
								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"	220/10 гр	281	6,4	12,4	35,3
		2	Сок фруктовый	200 гр	97	0	0	13
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
			Итого	540	645,7	21,2	19,65	84,7
								17.03.2026
Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		25	Салат из свеклы с растительным маслом	100 гр	108	1,20	8,20	6,40
			Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
		227	Макаронные изделия отварные	220/10 гр	311	8	8,1	48,9
		248	Соус томатный	50 гр	37	0,6	2,2	3,4
		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	710	784	27,1	26,35	106,9

								18.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		139	Плов из курицы	300 гр	900	46,1	57	48,2
		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	550	1061	50,1	57,05	85
		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
								19.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Крокеты рыбные	75 гр (3шт)	103	10	3	9
		158	Рагу из овощей	230 гр	260	3,9	17	20,90
		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	555	609	14	20,15	88,3
								23.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		208	Каша пшенная молочная жидкая	220/10 гр	301	8	13,2	36,7
		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	680	608	13	13,75	103,2
								24.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ 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

								25.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		143	Птица, тушеная в соусе с овощами	300 гр	465	31,2	24,5	27,5
		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	555	609	14	20,15	88,3
								26.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ 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
			Сок фруктовый	200 гр (1 шт)	97	0	0	13
			Кекс столичный	75 гр	430	5,5	20	56
			Итого	555	609	14	20,15	88,3
								27.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		191	Каша рисовая молочная вязкая	220/10 гр	309	6,3	11,9	43
		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	555	609	14	20,15	88,3