



Утверждаю
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина

Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ



Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 76,96 рубля (Март 2026 год)

Категория: дети начальных классов, многодетные начальные классы (1-4 кл) 76,96 рублей
Категория: родительский взнос, город и район (5-11 кл) 76,96 рублей

Завтрак - 516,8-714 ккал

									02.03.2026
				Выход от 7 лет до 11 лет	Выход 12 лет и старше	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо						
Завтрак		1,3	Масло сливочное (порциями)	10 гр	10 гр	75	0,1	8,3	0,10
		1,4	Сыр (порциями)	30 гр	30 гр	105	7,90	8,00	0,00
		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5 гр	220/10 гр	229/309	5,2/6,3	7,2/11,9	35,2/43,0
		302	Чай с лимоном	200 гр	200 гр	38	0,2	0	9,30
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	24,15
			итого	475	520	570/650	17,4/18,5	23,55/28,25	68,75/76,55
									03.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Котлета из говядины	77 гр	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
		226	Бобовые отварные	180/4 гр	220/5 гр	257/315	16,1/19,6	4,2/5,3	33,7/41,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5

			итого	511	552	681/739	34,1/37,6	12,05/13,15	105,8/113,20
									04.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Котлета из индейки	70 гр	70 гр	190	14	13	4,5
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	220/10 гр	312/409	10,6/13	6,8/11,5	46,3/56,6
		248	Соус томатный	30 гр	50 гр	22/37	0,4/0,6	1,3/2,2	2,0/3,4
		300	Чай с сахаром	200 гр	200 гр	36	0,2	0	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого						
									05.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1	Котлеты рыбные	77 гр	77 гр	120	12,5	1,5	14,5
		8,3	Рис с овощами	200 гр	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
		300	Чай с сахаром	200 гр	200 гр	36	0,2	0	9,1
		1.1	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			Итого:	527	527	627	21,3	18,35	93,5
									06.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сырник творожный	60 гр (1шт)	60 гр (1 шт)	144,7	10,8	7,2	8,9
		208	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5 гр	220/10 гр	223/301	6,7/8	8,2/13,2	30/36,7
		2	Сок фруктовый	200	200	97	0	0	13
		1,5	Хлеб пшеничный	50	50	123	4	0,05	27,5
			Сок фруктовый только с 1-4 класс	200 гр (1шт)		123	4	0,05	27,5
			итого	495	540	587,7/665,7	21,5/22,8	15,45/20,45	79,4/86,1
									10.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1	Тефтели мясные домашние	80 гр	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
		229	Макаронные изделия с сыром	180 гр	230 гр	318/407	10,3/13,1	15,3/19,6	32,9/42,1
		300	Чай с сахаром	200 гр	200 гр	36	0,2	0	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5

			итого	510	560	646/735	27,6/30,4	23,15/27,45	81,1/90,3
									11.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокочанной капусты	60 гр	100 гр	59/98	1,2/2,1	3,0/5,0	6,2/10,3
		139	Плов из курицы	250 гр	300 гр	750/900	38,4/46,1	47,5/57	40,2/48,2
		324	Кисель	200 гр	200 гр	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	560	650	1008/1158	43,6/52,2	50,55/60,05	93,9/106
									12.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Рыбные палочки	70 гр (2шт)	70 гр (2шт)	270	15,4	19,2	8,5
		146	Картофельное пюре	200 гр	230 гр	188/216	4,1/4,7	6,4/7,4	26,7/30,7
		319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	200 гр	127	0,7	0,3	29,00
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			Сок фруктовый только с 1-4 класс	200 гр (1шт)		123	4	0,05	27,5
			итого	520	550	708/736	24,2/24,8	25,95/26,95	91,7/95,7
									13.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Творожное суфле	70 гр	70 гр	120	14	4	7,5
		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5 гр	220/10 гр	229/309	5,2/6,3	7,2/11,9	35,2/43,0
		302	Чай с лимоном	200 гр	200 гр	38	0,2	0	9,30
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	505	550	510/590	23,4/24,5	11,25/15,95	79,5/87,3
									16.03.2026
Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сырник творожный	60 гр (1шт)	60 гр (1 шт)	144,7	10,8	7,2	8,9
		210	Каша молочная "Дружба"	180/5 гр	220/10 гр	206/281	5,2/6,4	7,5/12,4	28,9/35,3
		2	Сок фруктовый	200 гр	200 гр	97	0	0	13
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	495	540	570,7/645,7	20/21,2	14,75/19,65	78,3/84,7

									17.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		25	Салат из свеклы с растительным	60 гр	100 гр	65/108	0,8/1,2	4,9/8,2	3,8/6,4
			Тефтели мясные домашние	80 гр	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
		227	Макаронные изделия отварные	180/5 гр	220/10 гр	233/311	6,5/8	4,4/8,1	40/48,9
		248	Соус томатный	30 гр	50 гр	22/37	0,4/0,6	1,3/2,2	2,0/3,4
		300	Чай с сахаром	200 гр	200 гр	36	0,2	0	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	575	660	666/787	24,4/26,3	17,15/24,15	102,9/114,4
									18.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		139	Плов из курицы	250 гр	300 гр	750/900	38,4/46,1	47,5/57	40,2/48,2
		302	Чай с лимоном	200 гр	200 гр	38	0,2	0	9,30
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	500	550	911/1061	42,6/50,3	47,55/57,05	77/85
									19.03.2026
Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Крокеты рыбные	75 гр (3шт)	75 гр (3шт)	103	10,00	3,00	9,00
		158	Рагу из овощей	185 гр	230 гр	192/260	3,1/3,9	11,6/17	17,1/20,9
		310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			Сок фруктовый только с 1-4 класс	200 гр (1шт)		123	4	0,05	27,5
			итого	510	555	541/609	17,6/18,4	14,75/20,15	84,5/88,3
									23.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		208	Каша пшенная молочная жидкая	180/5 гр	220/10 гр	223/301	6,7/8	8,2/13,2	30,0/36,7
		319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	200 гр	127	0,7	0,3	29,00
		368	Фрукты свежие (яблоко)	200 гр	200 гр	57	0,3	0,2	10
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5

			итого	635	680	530/608	11,7/13	8,75/13,75	96,5/103,2
									24.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Котлета из говядины	77 гр	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
		7,7	Гарнир овощной сложный	200 гр	200 гр	168	4,10	5,50	23,40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	527	527	592	8,60	5,65	81,80
									25.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		143	Птица, тушенная в соусе с овощами	240 гр	300 гр	372/465	24,9/31,2	19,6/24,5	22/27,5
		302	Чай с лимоном	200 гр	200 гр	38	0,2	0	9,3
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	50 гр	17	2,4	4,25	22,20
			итого	540	600	550/643	31,5/37,8	23,9/28,8	81/86,5
									26.03.2026
Прием пищи	Разд	№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Рыбные палочки	70 гр (2шт)	70 гр (2шт)	270	15,4	19,2	8,5
		8,3	Рис с овощами	200 гр	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
		310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	200 гр	123	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	520	520	864	25	36,1	105,9
Прием пищи	Раздел								27.03.2026
Завтрак		№ рец	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5 гр	220/10 гр	229/309	5,2/6,3	7,2/11,9	35,2/43,0
		324	Кисель	200 гр	200 гр	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
			Фрукты свежие (апельсин)	200 гр	200 гр	89	1,1	0,3	21
			итого	635	680	517/597	10,3/11,4	7,55/11,95	103,7/111,5