



Утверждаю
Методический кабинет
МБОУ СОШ № 13 г. Стерлитамак

Согласовано
Директор Образовательной организации
МБОУ СОШ № 13 г. Стерлитамак

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. МАЙ 2026г.

Прием пищи		№ рецепта	Блюдо	Выход от 7 лет до 11 лет	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	Дата
Завтрак		1.3	Масло сливочное (порциями)	10 гр	75	0.1	8.3	0.10	04.05.2026
		1.4	Сыр (порциями)	30 гр	105	7.90	8.00	0.00	
		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5 гр	229	5.2	7.2	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	23.55	68.75	
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	103	2	6.2	8.8	
		227	Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13.1	7.8	11.6	
		310	Макаронные изделия отварные	180/5 гр	233	6.5	4.4	40	
		1.5	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0.5	0.1	27.5	
			Хлеб пшеничный	50 гр	123.00	4	0.05	27.5	
			Итого	765	751.00	26.1	18.55	115.4	
Прием пищи									05.05.2026
Завтрак		№ рецепта	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		226	Котлета из говядины	77 гр	178	13.5	7.7	13.7	
		310	Бобовые отварные	180/4 гр	257	16.1	4.2	33.7	
			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	

Обед		итого	511	681	34,1	12,05	105,8
	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
		Итого	790	754,00	34,3	29,7	113,4
							06.05.2026
Прием пищи	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Гуляш из куриного филе	50/50 гр	199/833	13,8	14,5	3,2/0,4
	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	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					
Обед		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 гр	119	2	6,2	12,9
	139	Циц 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
							07.05.2026
Прием пищи	№ рецеп	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
		Фрукты (яблоки)	120 гр	123	4	0,05	27,5
Обед		Итого:	527	627	25,3	18,4	121
	56	Рассольник домашний	250 гр	130	2,4	5,7	15,7
		Гуляш из куриного филе	50/50 гр	199/833	13,8	14,5	3,2/0,4
	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

							08.05.2026
Прием пищи	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Сырник творожный	60 гр (1шт)	144,7	10,8	7,2	8,9
	208	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5 гр	223	6,7	8,2	30
	2	Сок фруктовый	200	97	0	0	13
	1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		Итого	495	587,7	21,5	15,45	79,4
Обед	65	Суп картофельный с бобовыми	200 гр	173	6,1	4	17,5
	1	Котлеты рыбные	77 гр	120	12,5	1,5	14,5
	146	Картофельное пюре	200 гр	188	4,1	6,4	26,7
	300	Чай с сахаром	50 гр	36	0,2	0	9,1
	1,5	Хлеб пшеничный	200 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	725	623,00	14,4	13,45	245,3
							12.05.2026
Прием пищи	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	Гречка мясная домашняя	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5 гр	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
Обед		Итого	510	646/735	27,6/30,4	23,15/27,45	81,1/90,3
	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	103	2	6,2	8,8
		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
	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
							13.05.2026
Прием пищи	№ рецеп	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

Обед	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		итого	569	1008	43,6	50,55	23,9
	56	Рассоленный 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
Прием пищи		Итого	792	724,00	13,5	19,15	108,2
Завтрак	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	116	Картофельное пюре	200 гр	188	4,1	6,4	26,7
	319	Паниток из пшеницы	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
	73	Уха с крупой	200/30 гр	104	8,4	2,3	11,5
		Тефтели мясные домашние	30 гр	169	13,1	7,8	11,6
Обед	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	25,15	109,8
	Прием пищи						
Завтрак	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		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

Прием пищи		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 (банан)	200 гр	89,00	1,1	0,54	21
		Итого	795	808,00	18,4	18,55	355,1
							18.05.2026
Завтрак	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	1,3	Масло сливочное (порциями)	10 гр	75	0,1	8,3	0,1
	1,4	Сыр (порциями)	30 гр	105	7,9	6	0
	210	Каши молочная "Дружба"	180/5 гр	206	5,2	7,5	28,9
	324	Кисель	200 гр	76	0	0	20
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	495	509,7	9,4	14,75	74,4
	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	56	Рассольник домашний	250 гр	130	2,1	5,7	15,7
		Гуляш из куриного филе	50/50 гр	190	14	13	4,5
	148	Канюта 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	300	661,00	11,5	26,45	77,4
							19.05.2026
Прием пищи	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	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

Обед	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
	№ рен	Итого	605	648	25	18,45	94
	55	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	139	Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	103	2	6,2	8,8
	302	Плов из курицы	250 гр	750	38,4	47,5	40,2
	1,5	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
Прием пищи	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	750	733,00	22,7	24,75	85,8
Завтрак	№ рен	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	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
	№ рен	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	73	Уха с крупой	200/30 гр	104	8,4	2,3	11,5
	183	Котлеты из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	248	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	310	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	1,5	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,9
		Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
Прием пищи		Итого	792	911,00	21	20,95	140,6
	№ рен	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	183	Гуляш из куриного филе	50/50 гр	199	13,8	14,5	3,2
	300	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,30
	1,5	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,10
		Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
Обед	№ рен	Итого	635	517	10,3	7,25	103,7
		Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 гр	153	5,5	5	20,2

Прием пищи	8,3	Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	302	Рис с овощами	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
	1,5	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
		Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	777	840	14,3	29,55	113,1
Завтрак	№ рен	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	208	Каша пшеница 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 (банан)	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
Обед	№ рен	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 гр	119	5	6,2	12,9
	226	Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	248	Бобовые отварные	180/4 гр	257	16,1	4,2	33,7
	302	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	2
	1,5	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3
		Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	784	749	22,7	24,75	89,9
Прием пищи	№ рен	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак							25,05.2026
	227	Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	310	Макаронные изделия отварные	37	168	4,1	5,5	23,40
	1,5	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,90
		Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	527	592	17,5	13,35	95,5
Обед	№ рен	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	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

Прием пищи	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	777	744	11,1	23,85	106,4
	№ рен	Блюдо	Выход	ОЦ	Белки	Жиры	26.05.2026
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240 гр	372	24,9	19,6	Углеводы
	302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	22
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	9,30
	4	Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	17	2,4	4,25	27,5
		Итого	540	550	31,3	23,9	22,2
	№ рен	Блюдо	Выход	ОЦ	Белки	Жиры	81
Обед	59	Рассольник домашний	250 гр	30	2,4	5,7	Углеводы
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	15,7
	227	Макаронные изделия отварные	180/5	233	6,5	4,4	11,6
	248	Соус томатный	30 гр	22	0,4	1,3	40
	310	Панеттот из плодов лимонника	200 гр	127	0,7	0,3	2
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	29
		итого	795	804	14	19,55	27,5
							125,8