

Утверждаю
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина

Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ *с. И.И.И.*

Завтрак 516,8-714 ккал

Обед 775,2-999,6 ккал

Меню для учащихся: Многодетные старшие классы (5-11 кл) в образовательных организациях города и района. Февраль 2026г.

1 смена - Завтрак 84,47

2 смена - Обед 92,64 (СОШ 3,5,10)

								02.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		192	Каша овсяная молочная жидкая	208	190,00	4,30	5,80	29,80
		306	Какао с молоком	200	172,00	3,60	3,30	13,70
		4	Кондитерское изделие	55	144,00	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
			итого		629,00	14,30	13,40	93,20
Обед	Раздел		Суп картофельный с лапшой домашней	250	210	5	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	188	2	13,4	3,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		979,20	21,6	22,04	140,64
								03.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		135	Биточки мясные с морковью	80	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	200	137	3,1	4,6	20,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
			итого		574	8,1	4,7	75,1
Обед			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	108	12,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	212	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44