

Согласовано
Начальник МКУ Отдела образования
О.И. Никитюк

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан

на 71,09 рубля (Декабрь 2025 года)

Завтрак - 516,8-714 ккал

Категория: дети начальных классов, многодетные начальные классы (1-4 кл) 71,09 рублей
Категория: родительский взнос, город и район (5-11 кл) 71,09 рублей

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		Выход	208	20,00	190,00	4,30	5,80	29,80
		202 Каша овсяная молочная жидкая	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
		306 Каша с молоком	35	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		4 Кондитерское изделие	5	5	123,00	4	0,05	27,5
		1,5 Хлеб пшеничный	50	55,00	629,00	14,30	13,40	93,20
		Итого						02.12.2025 Углеводы 35,80
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		139 Плов из курицы	200	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80
		300 Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5 Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого		55,00	621,00	4,00	4,00	72,40
								03.12.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		135 Биточки рубленые из птицы	2	35,00	204	12,6	13,6	7,5
		146 Пюре картофельное	155	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5 Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310 Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		Итого		70	574	8,1	4,7	75,1
								04.12.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		193 Каша гречневая вязкая на молоке	180,5	20,00	200	68	6,7	27,6

		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
			Итого		55	521	74,4	11	91,3
Прием пищи	Раздел								05.12.2025
Завтрак	№ рел	365	Бюло	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Масло сливочное	10	10	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	150/10	57	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		82	625	38,6	16,15	81,3
									08.12.2025
Прием пищи	Раздел								
Завтрак	№ рел	208	Бюло	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Каша пшеница молочная жидкая	180/5	20,00	223	6,5	8,2	30
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	25	190	3	1	42
			Итого		60	429	13,6	9,28	108,6
									09.12.2025
Прием пищи	Раздел								
Завтрак	№ рел	83	Бюло	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,3
		146	Пюре картофельное	155	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		75,00	521	8,17	11,79	84,9
									10.12.2025
Прием пищи	Раздел								
Завтрак	№ рел	126	Бюло	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Голубцы говяжьи	70/30	50,00	98	6	5,2	6,2
		227	Макаронны отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		85,00	564	17,5	9,7	101,2
									11.12.2025
Прием пищи	Раздел								
Завтрак	№ рел	209	Бюло	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6

		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		50	445	18,7	20,1	111,60
									12,12,2025
Прием пищи		№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		139	Плов из курицы	200	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55,00	695,95	6,57	27,48	86,4
									15,12,2025
Прием пищи		№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1,4	Сыр порливи	15	10	52,5	3	3	0
		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	20,00	200	68	6,7	27,6
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		45	400,5	17	13,05	116,5
									16,12,2025
Прием пищи		№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		134	Фрикадельки из кур	100/6	45	270	15,4	19,2	8,5
		227	Макаронь отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		85	680	25,9	23,65	90
									17,12,2025
Прием пищи		№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		101	Жаркое по-домашнему	150	40	254	15,1	15	13,5
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55	504	19,8	15,35	70
									18,12,2025
		№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5

			Итого		50	479	13,4	13,08	104,1
Прием пищи									
Раздел									19.12.2025
№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
136	Котлеты рубленные из птицы	60	40	160	7,6	10,9	7,6		
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3		
310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5		
1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5		
	Итого		70	705	23,2	17,8	108,9		
Прием пищи									22.12.2025
Завтрак									
№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	25	229	5,2	7,1	35,2		
300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10		
1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5		
	Итого		40	377	9,3	7,18	71,8		23.12.2025
Прием пищи									
Завтрак									
№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
99	Бычотки рубленные из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6		
227	Макаронны отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40		
300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10		
1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5		
	Итого		80	532	18,6	12,5	87,2		
									24.12.2025
Прием пищи									
Раздел									
№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
143	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	40	357	23,9	18,8	21,1		
319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29		
1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5		
	Итого		55	607	28,6	19,15	56,5		
									25.12.2025
Прием пищи									
Раздел									
№ реч	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3		
300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10		
4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20		
1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5		
	Итого		50	479	13,4	13,08	104,1		

