

Утверждаю 
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина



Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ № 1





Завтрак 516,8 - 714 ккал

Полдник 258,4-428,4

Обед 775,2 - 999,6 ккал

Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.
Категория: (5-11 классы) сумма 177,11 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
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	300 гр	124	2,4	7,4	10,6
			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
		310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		1,6	Хлеб ржаной	50 гр	96,5	3,3	0,06	16,7
			Итого	910	946,50	31,3	23,51	142,8
								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
Обед		67	Суп Крестьянский с крупой	300 гр	138	2,8	6,6	15,3
		143	Птица, тушенная в соусе с овощами	300 гр	465	31,2	24,5	27,5
		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
		1,6	Хлеб ржаной	50 гр	96,5	3,3	0,06	16,7
			Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	17	2,4	4,25	22,2
			Итого:	1050	962,50	44,2	35,56	140,1
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
			Фрукты свежие (банан)	200 гр	63	0,1	0	13
			Итого:	600	795	31,8	26,75	101,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300 гр	142	2,4	7,4	15,4
		139	Плов из курицы	300 гр	900	46,1	57	48,2
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	96,5	3,3	0,06	16,7
			Итого	900	1384,50	10,2	64,61	138,7
Прием пищи	Раздел	№ рец	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
			Итого:	527	627	21,3	18,35	93,5
Обед		61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300 гр	184	6,6	6	24,2
			Котлеты из индейка	70 гр	190	14	13	4,5
		183	Каша гречневая рассыпчатая	220/10 гр	409	13	11,5	56,6
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Сок фруктовый	200 гр (1шт)	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого	900	1144,20	24,1	30,65	143,7
								06.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сырник творожный	60 гр (1 шт)	144,7	10,8	7,2	8,9
		208	Каша пшенная молочная жидкая	220/10 гр	301	8	13,2	36,7
		2	Сок фруктовый	200	97	0	0	13
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
			итого	540	665,7	22,8	20,45	86,1
Обед		65	Суп картофельный с бобовыми	250 гр	223	7,3	5	264,8
			Крокеты рыбные	75 гр (3шт)	103	10	3	9
		146	Картофельное пюре	220/10 гр	216	4,7	7,4	30,7
		300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого	855	856,20	16	15,45	264,8

								10.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1	Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
		229	Макаронные изделия с сыром	230 гр	407	13,10	19,60	42,10
		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	560	735	30,4	27,45	90,3
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300 гр	142	2,4	7,4	15,4
			Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого	855	856,20	16	15,45	264,8
								11.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокочанной капусты	100 гр	98	2,1	5	10,3
		139	Плов из курицы	300 гр	900	46,1	57	48,2
		324	Кисель	200 гр	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
			итого	650	1158	52,2	60,05	106
Обед		59	Рассольник домашний	300	149	3	6,7	17,6
			Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
		227	Макаронные изделия отварные	220/10 гр	311	8	8,1	48,9
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого	855	899,20	23,3	18,85	113,8

								12.03.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Рыбные палочки	70 гр (2шт)	270	15,4	19,2	8,5
		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
Обед		73	Уха с крупой	250/40 гр	134	11,1	3	14,4
			Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
		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
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого	855	927,20	23,9	21,15	115,1
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	13.03.2026
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
Обед		65	Суп картофельный с бобовыми	250 гр	223	7,3	5	264,8
			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
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Фрукты свежие (апельсин)	200 гр	89	1,1	0,54	21

			Итого	855	927,20	23,9	21,15	115,1
								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	
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	59	Рассольник домашний	300 гр	149	3	6,7	17,6	
		Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5	
	148	Капуста тушеная	230 гр	182	5,2	7,4	21,2	
	248	Соус томатный	50 гр	37	0,6	2,2	3,4	
	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	
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44	
		Итого	950	834,20	13	29,35	83,5	
								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	
	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	

Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	300 гр	124	2,4	7,4	10,6
			Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
		226	Бобовые отварные	220/5 гр	315	19,6	5,3	41,1
		248	Соус томатный	50 гр	37	0,6	2,2	3,4
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого	950	834,20	13	29,35	83,5
								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
Обед		73	Уха с крупой	250/40 гр	134	11,1	3	14,4
			Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
		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
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого	950	834,20	13	29,35	83,5
								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
		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300 гр	184	6,6	6	24,2
			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
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			итого	877	986,2	15,4	30,55	117,1
23.03.2026								
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		208	Каша пшеничная 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
		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300 гр	142	2,4	7,4	15,4
			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
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			итого	902	911,2	26,2	20,45	107
24.03.2026								
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

[illegible]

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
			Итого	555	609	14	20,15	88,3
		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300 гр	184	6,6	6	24,2
			Котлета из индейки	70 гр	190	14	13	4,5
		146	Картофельное пюре	230 гр	216	4,7	7,4	30,7
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44
			итого	877	986,2	15,4	30,55	117,1
								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
		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	300 гр	124	2,4	7,4	10,6
		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	9,3
		1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50 гр	115,2	3,1	0,54	19,44

			ИТОГО	877	986,2	15,4	30,55	117,1
--	--	--	-------	-----	-------	------	-------	-------