



Утверждаю
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина

Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ *С. Ильяшова*
В.М. З.Т. Хамидуллина
Завтрак 516,8-714 ккал

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. Апрель 2026г.

							06.04.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход 12 лет и старше	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	475	570	17,40	23,55	68,75
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
		Итого	765	751,00	26,1	18,55	115,4
							07.04.2026
Прием пищи	№ 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

Обед		итого	511	681	34,1	12,05	105,8
					31,2	24,5	27,5
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	300 гр	465			
	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
							08.04.2026
Прием пищи	№ рец	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	220/10 гр	409	13	11,5	56,6
	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	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
		Итого	750	737,00	31,4	25,95	93,3
							09.04.2026
Прием пищи	№ 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
		Фрукты (яблоки)	120 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого:	527	627	25,3	18,4	121
Обед	56	Рассольник домашний	300 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	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

		Итого	755	901,00	20,6	24,95	129,4
							10.04.2026
Прием пищи	№ рец	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	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	495	587,7	21,5	15,45	79,4
Обед	65	Суп картофельный с бобовыми	200 гр	173	6,1	4	173
	1	Котлеты рыбные	77 гр	120	12,5	1,5	14,5
	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
		Итого	725	623,00	14,4	13,45	245,3
							13.04.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	220/10 гр	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	50 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	300 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
							14.04.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	6	Салат из белокочанной капусты	100 гр	59	1,2	3	6,2

	139	Плов из курицы	300 гр	750	38,4	47,5	40,2
	324	Кисель	200 гр	76	0	0	20
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		итого	560	1008	43,6	50,55	93,9
Обед	56	Рассольник 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	220/10 гр	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	50 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	792	724,00	13,5	19,15	108,2
Прием пищи							15.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	146	Картофельное пюре	230 гр	188	4,1	6,4	26,7
	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
Обед		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	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	183	Каша гречневая рассыпчатая	220/10 гр	312	10,6	6,8	46,3
	248	Соус томатный	50 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	26,15	109,8
Прием пищи							16.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		Творожное суфле	70 гр	120	14	4	7,5
	191	Каша рисовая молочная вязкая	220/10 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

Обед		итого					
	65	Суп картофельный с бобовыми	505	510	23,2	11,25	79,50
		Тефтели мясные домашние	300 гр	223	7,3	5	264,8
	227	Макаронные изделия отварные	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	248	Соус томатный	220/10 гр	233	6,5	4,4	40
	302	Чай с лимоном	50 гр	22	0,4	1,3	2
	1,5	Хлеб пшеничный	200 гр	38	0,2	0	9,3
		Фрукты свежие (банан)	50 гр	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	200 гр	89,00	1,1	0,54	21
			795	808,00	18,4	18,55	355,1
Прием пищи							
Завтрак		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры
	1,3		Масло сливочное (порциями)	10 гр	75	0,1	8,3
	1,4		Сыр (порциями)	30 гр	105	7,9	8
	210		Каша молочная "Дружба"	220/10 гр	206	5,2	7,5
	324		Кисель	200 гр	76	0	0
	1,5		Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05
			Итого	495	509,7	9,4	14,75
Обед		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры
	56		Рассольник домашний	250 гр	130	2,4	5,7
			Гуляш из куриного филе	50/50 гр	190	14	13
	148		Капуста тушеная	200 гр	158	4,5	6,4
	248		Соус томатный	50 гр	22	0,4	1,3
	302		Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0
	1,5		Хлеб пшеничный	50 гр	123,00	4	0,05
			Итого	800	661,00	11,5	26,45
Прием пищи							
Завтрак		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры
	25		Салат из свеклы с растительным маслом	100 гр	108	1,20	8,20
			Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8
	227		Макаронные изделия отварные	220/10 гр	311	8	8,1

	248	Соус томатный	50	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	605	648	25	18,45	94
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	55	Щи из свежей капусты с картофелем	300 гр	103	2	6,2	8,8
	139	Плов из курицы	300	750	38,4	47,5	40,2
	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	750	733,00	22,7	24,75	85,8
Прием пищи							21.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	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	500	911	42,6	47,55	77
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	73	Уха с крупой	200/30 гр	104	8,4	2,3	11,5
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	183	Каша гречневая рассыпчатая	220/10 гр	312	10,6	6,8	46,3
	248	Соус томатный	50 гр	22	0,4	1,3	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	792	911,00	21	20,95	140,6
Прием пищи							22.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	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
		Кондитерское изделие (булочка столичная)	100 гр	123	4	0,05	27,5

		Итого	510	541	14	14,75	84,5
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300 гр	153	5,5	5	20,2
		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
		итого	777	840	14,3	29,55	113,1
Прием пищи							23.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	208	Каша пшенная 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 (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	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300 гр	119	2	6,2	12,9
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	226	Бобовые отварные	180/4 гр	257	16,1	4,2	33,7
	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	784	749	22,7	24,75	89,9
Прием пищи							24.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	7,7	Гарнир овощной сложный	200 гр	168	4,1	5,5	23,40
	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	527	592	17,5	13,35	95,5

Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	67	Суп Крестьянский с крупой	300 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
	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
Прием пищи							27.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	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	9,30
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
	4	Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	17	2,4	4,25	22,2
		Итого	540	550	31,3	23,9	81
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	59	Рассольник домашний	300 гр	130	2,4	5,7	15,7
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	220/10 гр	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	50 гр	22	0,4	1,3	2
	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	795	804	14	19,55	125,8
Прием пищи							28.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		Котлеты рыбные	77 гр	120	12,5	1,5	14,5
		Гарнир овощной сложный	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	520	423	19,4	19,25	109,3
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300 гр	153	5,5	5	20,2
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	146	Картофельное пюре	230 гр	188	4,1	6,4	26,7
	248	Соус томатный	50 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	600	714	14,2	25,75	90,2
Прием пищи							29.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		Гуляш из куриного филе	50/50 гр	199	13,8	14,5	3,2
	183	Каша гречневая рассыпчатая	220/10 гр	312	10,6	6,8	46,30
	300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,10
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	635	517	10,3	7,25	103,7
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	55	Щи из свежей капусты с картофелем	300 гр	103	2	6,2	8,8
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	300 гр	372	24,9	19,6	22
	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	740	636	31,1	25,85	67,6
Прием пищи							30.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	191	Каша рисовая молочная вязкая	220/10 гр	229	5,2	7,2	35,2
	324	Кисель	200 гр	76	0	0	20,00
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Кондитерское изделие(кекс Столичный)	75 гр	89	1,1	0,3	21,00
		Итого	635	517	10,3	7,25	103,7
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

	59	Рассольник домашний	300 гр	130	2,4	5,7	15,7
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	300 гр	372	24,9	19,6	22
	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	740	636	31,1	25,85	67,6