



Начальник МКУ Отдела образования

О.Б. Нигматуллина

Методический кабинет образовательных учреждений города и района  
Чалнинский район Республики Башкортостан  
на 76,96 рубля ( Май 2026 год)

Согласовано

Директор Общеобразовател

МБОУ СОШ с. Икеево

З.Т. Батерши



Категория: дети начальных классов, многодетные начальные классы ( 1-4 кл) 76,96 рублей

Категория: родительский взнос, город и район ( 5-11 кл) 76,96 рублей

Завтрак - 516,8/14 кл

|       |                              |                       |                          |                |                  |                    |                     |
|-------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------|------------------|--------------------|---------------------|
|       |                              |                       |                          |                |                  |                    | 04.05.2026          |
| № рец | Блюдо                        | от 7 лет<br>до 11 лет | Выход 12 лет<br>и старше | ЭЦ             | Белки            | Жиры               | Углеводы            |
| 1,3   | Масло сливочное (порциями)   | 10 гр                 | 10 гр                    | 75             | 0,1              | 8,3                | 0,10                |
| 1,4   | Сыр (порциями)               | 30 гр                 | 30 гр                    | 105            | 7,90             | 8,00               | 0,00                |
| 191   | Каша рисовая молочная вязкая | 180/5 гр              | 220/10 гр                | 229/309        | 5,2/6,3          | 7,2/11,9           | 35,2/43,0           |
| 302   | Чай с лимоном                | 200 гр                | 200 гр                   | 38             | 0,2              | 0                  | 9,30                |
| 1,5   | Хлеб пшеничный               | 50 гр                 | 50 гр                    | 123            | 4                | 0,05               | 24,15               |
|       | <b>итого</b>                 | <b>475</b>            | <b>520</b>               | <b>570/650</b> | <b>17,4/18,5</b> | <b>23,55/28,25</b> | <b>68,75/76,55</b>  |
|       |                              |                       |                          |                |                  |                    | 05.05.2026          |
| № рец | Блюдо                        | Выход                 | Выход                    | ЭЦ             | Белки            | Жиры               | Углеводы            |
|       | Котлета из говядины          | 77 гр                 | 77 гр                    | 178            | 13,5             | 7,7                | 13,7                |
| 226   | Бобовые отварные             | 180/4 гр              | 220/5 гр                 | 257/315        | 16,1/19,6        | 4,2/5,3            | 33,7/41,1           |
| 310   | Компот из смеси сухофруктов  | 200 гр                | 200 гр                   | 123            | 0,5              | 0,1                | 30,9                |
| 1,5   | Хлеб пшеничный               | 50 гр                 | 50 гр                    | 123            | 4                | 0,05               | 27,5                |
|       | <b>итого</b>                 | <b>511</b>            | <b>552</b>               | <b>681/739</b> | <b>34,1/37,6</b> | <b>12,05/13,15</b> | <b>105,8/113,20</b> |
|       |                              |                       |                          |                |                  |                    | 06.05.2026          |
| № рец | Блюдо                        | Выход                 | Выход                    | ЭЦ             | Белки            | Жиры               | Углеводы            |
|       | Гуляш из куриного филе       | 50/50 гр              | 50/50 гр                 | 199/833        | 13,8             | 14,5               | 3,2/0,4             |

|       |                                |              |              |                    |                  |                    |                  |
|-------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 183   | Каша гречневая рассыпчатая     | 180/5 гр     | 220/10 гр    | 312/409            | 10,6/13          | 6,8/11,5           | 46,3/56,6        |
| 300   | Чай с сахаром                  | 200 гр       | 200 гр       | 36                 | 0,2              | 0                  | 9,1              |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                 | 50 гр        | 50 гр        | 123                | 4                | 0,05               | 27,5             |
|       | <b>итого</b>                   |              |              |                    |                  |                    |                  |
| № рец | Блюдо                          | Выход        | Выход        | ЭЦ                 | Белки            | Жиры               | Углеводы         |
| 1     | Котлеты рыбные                 | 77 гр        | 77 гр        | 120                | 12,5             | 1,5                | 14,5             |
| 8,3   | Рис с овощами                  | 200 гр       | 200 гр       | 348                | 4,6              | 16,8               | 42,4             |
| 300   | Чай с сахаром                  | 200 гр       | 200 гр       | 36                 | 0,2              | 0                  | 9,1              |
| 1,1   | Хлеб пшеничный                 | 50 гр        | 50 гр        | 123                | 4                | 0,05               | 27,5             |
|       | Фрукты (яблоки)                | 120 гр       | 120 гр       | 123                | 4                | 0,05               | 27,5             |
|       | <b>Итого:</b>                  | <b>527</b>   | <b>527</b>   | <b>627</b>         | <b>25,3</b>      | <b>18,4</b>        | <b>121</b>       |
| № рец | Блюдо                          | Выход        | Выход        | ЭЦ                 | Белки            | Жиры               | Углеводы         |
|       | Сырник творожный               | 60 гр (1 шт) | 60 гр (1 шт) | 144,7              | 10,8             | 7,2                | 8,9              |
| 208   | Каша пшеничная молочная жидкая | 180/5 гр     | 220/10 гр    | 223/301            | 6,7/8            | 8,2/13,2           | 30/36,7          |
| 2     | Сок фруктовый                  | 200          | 200          | 97                 | 0                | 0                  | 13               |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                 | 50           | 50           | 123                | 4                | 0,05               | 27,5             |
|       | <b>итого</b>                   | <b>495</b>   | <b>540</b>   | <b>587,7/665,7</b> | <b>21,5/22,8</b> | <b>15,45/20,45</b> | <b>79,4/86,1</b> |
| № рец | Блюдо                          | Выход        | Выход        | ЭЦ                 | Белки            | Жиры               | Углеводы         |
| 1     | Тефтели мясные домашние        | 80 гр        | 80 гр        | 169                | 13,1             | 7,8                | 11,6             |
| 227   | Макаронные изделия отварные    | 180/5 гр     | 220/10 гр    | 233/311            | 6,5/8            | 4,4/8,1            | 40/48,9          |
| 248   | Соус томатный                  | 30 гр        | 50 гр        | 22/37              | 0,4/0,6          | 1,3/2,2            | 2,0/3,4          |
| 300   | Чай с сахаром                  | 200 гр       | 200 гр       | 36                 | 0,2              | 0                  | 9,1              |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                 | 50 гр        | 50 гр        | 123                | 4                | 0,05               | 27,5             |
|       | <b>итого</b>                   | <b>510</b>   | <b>560</b>   | <b>646/735</b>     | <b>27,6/30,4</b> | <b>23,15/27,45</b> | <b>81,1/90,3</b> |
| № рец | Блюдо                          | Выход        | Выход        | ЭЦ                 | Белки            | Жиры               | Углеводы         |
|       |                                |              |              |                    |                  |                    | 13.05.2026       |



|       |                                 |          |           |             |           |             |            |
|-------|---------------------------------|----------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 6     | Салат из белокочанной капусты   | 60 гр    | 100 гр    | 59/98       | 1,2/2,1   | 3,0/5,0     | 6,2/10,3   |
| 139   | Плов из курицы                  | 250 гр   | 300 гр    | 750/900     | 38,4/46,1 | 47,5/57     | 40,2/48,2  |
| 324   | Кисель                          | 200 гр   | 200 гр    | 76          | 0         | 0           | 20         |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                  | 50 гр    | 50 гр     | 123         | 4         | 0,05        | 27,5       |
|       | итого                           | 560      | 650       | 1008/1153   | 43,6/52,2 | 50,55/60,05 | 93,9/106   |
|       |                                 |          |           |             |           |             | 14.05.2026 |
| № рец | Блюдо                           | Выход    | Выход     | ЭЦ          | Белки     | Жиры        | Углеводы   |
|       | Котлета из говядины             | 77 гр    | 77 гр     | 178         | 13,5      | 7,7         | 13,7       |
| 146   | Картофельное пюре               | 200 гр   | 230 гр    | 188/216     | 4,1/4,7   | 6,4/7,4     | 26,7/30,7  |
| 248   | Соус томатный                   | 30 гр    | 50 гр     | 22/37       | 0,4/0,6   | 1,3/2,2     | 2,0/3,4    |
| 319   | Напиток из плодов шиповника     | 200 гр   | 200 гр    | 127         | 0,7       | 0,3         | 29,00      |
| 368   | Фрукты свежие (банан)           | 200 гр   | 200 гр    | 57          | 0,3       | 0,2         | 10         |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                  | 50 гр    | 50 гр     | 123         | 4         | 0,05        | 27,5       |
|       | итого                           | 520      | 550       | 708/736     | 24,2/24,8 | 25,95/26,95 | 91,7/95,7  |
|       |                                 |          |           |             |           |             | 15.05.2026 |
| № рец | Блюдо                           | Выход    | Выход     | ЭЦ          | Белки     | Жиры        | Углеводы   |
|       | Творожное суфле                 | 70 гр    | 70 гр     | 120         | 14        | 4           | 7,5        |
| 191   | Каша рисовая молочная вязкая    | 180/5 гр | 220/10 гр | 229/309     | 5,2/6,3   | 7,2/11,9    | 35,2/43,0  |
| 302   | Чай с лимоном                   | 200 гр   | 200 гр    | 38          | 0,2       | 0           | 9,30       |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                  | 50 гр    | 50 гр     | 123         | 4         | 0,05        | 27,5       |
|       | итого                           | 505      | 550       | 510/590     | 23,4/24,5 | 11,25/15,95 | 79,5/87,3  |
|       |                                 |          |           |             |           |             | 18.05.2026 |
| № рец | Блюдо                           | Выход    | Выход     | ЭЦ          | Белки     | Жиры        | Углеводы   |
| 1,3   | Масло сливочное (порциями)      | 10 гр    | 10 гр     | 75          | 0,1       | 8,3         | 0,10       |
| 1,4   | Сыр (порциями)                  | 30 гр    | 30 гр     | 105         | 7,90      | 8,00        | 0,00       |
| 210   | Каша молочная "Дружба"          | 180/5 гр | 220/10 гр | 206/281     | 5,2/6,4   | 7,5/12,4    | 28,9/35,3  |
| 324   | Кисель                          | 200 гр   | 200 гр    | 76          | 0         | 0           | 20         |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                  | 50 гр    | 50 гр     | 123         | 4         | 0,05        | 27,5       |
|       | Сок 0,2л только для с 1-4 класс | 1 шт     | 1 шт      | 123         | 4         | 0,05        | 27,5       |
|       | итого                           | 495      | 540       | 570,7/645,7 | 20/21,2   | 14,75/19,65 | 78,3/84,7  |

|       |                                       |          |           |          |           |             |            |
|-------|---------------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|-------------|------------|
| № рец | Блюдо                                 | Выход    | Выход     | ЭЦ       | Белки     | Жиры        | 19.05.2026 |
| 25    | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 гр    | 100 гр    | 65/108   | 0,8/1,2   | 4,9/8,2     | Углеводы   |
|       | Тефтели мясные домашние               | 80 гр    | 80 гр     | 169      | 13,1      | 7,8         | 3,8/6,4    |
| 227   | Макаронные изделия отварные           | 180/5 гр | 220/10 гр | 233/311  | 6,5/8     | 4,4/8,1     | 11,6       |
| 248   | Соус томатный                         | 30 гр    | 50 гр     | 22/37    | 0,4/0,6   | 1,3/2,2     | 40/48,9    |
| 300   | Чай с сахаром                         | 200 гр   | 200 гр    | 36       | 0,2       | 0           | 2,0/3,4    |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                        | 50 гр    | 50 гр     | 123      | 4         | 0,05        | 9,1        |
|       | итого                                 | 575      | 660       | 666/787  | 24,4/26,3 | 17,15/24,15 | 27,5       |
| № рец | Блюдо                                 | Выход    | Выход     | ЭЦ       | Белки     | Жиры        | 20.05.2026 |
| 139   | Плов из курицы                        | 250 гр   | 300 гр    | 750/900  | 38,4/46,1 | 47,5/57     | Углеводы   |
| 302   | Чай с лимоном                         | 200 гр   | 200 гр    | 38       | 0,2       | 0           | 40,2/48,2  |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                        | 50 гр    | 50 гр     | 123      | 4         | 0,05        | 9,30       |
|       | итого                                 | 500      | 550       | 911/1061 | 42,6/50,3 | 47,55/57,05 | 27,5       |
| № рец | Блюдо                                 | Выход    | Выход     | ЭЦ       | Белки     | Жиры        | 21.05.2026 |
|       | Гуляш из куриного филе                | 50/50 гр | 50/50 гр  | 199/833  | 13,8      | 14,5        | Углеводы   |
| 183   | Каша гречневая рассыпчатая            | 180/5 гр | 220/10 гр | 312/409  | 10,6/13   | 6,8/11,5    | 3,2/0,4    |
| 300   | Чай с сахаром                         | 200 гр   | 200 гр    | 36       | 0,2       | 0           | 46,3/56,6  |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                        | 50 гр    | 50 гр     | 123      | 4         | 0,05        | 9,1        |
|       | итого                                 |          |           |          |           |             | 27,5       |
| № рец | Блюдо                                 | Выход    | Выход     | ЭЦ       | Белки     | Жиры        | 22.05.2026 |
| 208   | Каша пшеничная молочная жидкая        | 180/5 гр | 220/10 гр | 223/301  | 6,7/8     | 8,2/13,2    | Углеводы   |
| 319   | Напиток из плодов шиповника           | 200 гр   | 200 гр    | 127      | 0,7       | 0,3         | 30,0/36,7  |
| 368   | Фрукты свежие (банан)                 | 200 гр   | 200 гр    | 57       | 0,3       | 0,2         | 29,00      |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                        | 50 гр    | 50 гр     | 123      | 4         | 0,05        | 10         |
|       | итого                                 | 635      | 680       | 530/608  | 11,7/13   | 8,75/13,75  | 27,5       |
| № рец | Блюдо                                 | Выход    | Выход     | ЭЦ       | Белки     | Жиры        | 25.05.2026 |
|       |                                       |          |           |          |           |             | Углеводы   |



|       |                                  |          |           |         |           |           |          |
|-------|----------------------------------|----------|-----------|---------|-----------|-----------|----------|
|       | Котлета из говядины              | 77 гр    | 77 гр     | 178     | 13,5      | 7,7       | 13,7     |
| 227   | Макаронные изделия отварные      | 180/5 гр | 220/10 гр | 233/311 | 6,5/8     | 4,4/8,1   | 40/48,9  |
| 310   | Компот из смеси сухофруктов      | 200 гр   | 200 гр    | 123     | 0,5       | 0,1       | 30,9     |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                   | 50 гр    | 50 гр     | 123     | 4         | 0,05      | 27,5     |
|       | Сок 0,2л только для е1-4 класс   | 1 шт     | 1 шт      | 123     | 4         | 0,05      | 27,5     |
|       | итого                            | 527      | 527       | 592     | 8,60      | 5,65      | 81,80    |
| № рец | Блюдо                            | Выход    | Выход     | ЭЦ      | Белки     | Жиры      | Углеводы |
| 142   | Птица, тушеная в соусе с овощами | 240 гр   | 300 гр    | 372/465 | 24,9/31,2 | 19,6/24,5 | 22/27,5  |
| 302   | Чай с лимоном                    | 200 гр   | 200 гр    | 38      | 0,2       | 0         | 9,3      |
| 1,5   | Хлеб пшеничный                   | 50 гр    | 50 гр     | 123     | 4         | 0,05      | 27,5     |
| 4     | Кондитерское изделие (булочка)   | 50 гр    | 50 гр     | 17      | 2,4       | 4,25      | 22,20    |
|       | итого                            | 540      | 600       | 550/643 | 31,5/37,8 | 23,9/28,8 | 81/86,5  |