

Утверждаю
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина

Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ

с. И. И. И.
З. И. И.

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 76,96 рубля (Февраль 2026 год)

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 - 516,8-714 ккал

								02.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидкая	208	190,00	4,30	5,80	29,80
		306	Каша 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
								03.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			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
								04.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	144,00	2,4	4,25	22,20
			итого		521	74,4	11	91,3
								05.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		139	Плов из курицы	200	433	19	22	40

629

574

521

		65	Напиток из плодов шиповника	200	119	0,7	0,03	29	
			Кондит изд.	50	195	3,3	5	36	
		1.1	Хлеб пшеничный	50	130	4	0,05	28	
			Итого:		877	27	27,08	133	
									06.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Котлеты рыбные	100	134	9,72	6,84	8,3	
		146	Пюре картофельное	200	137	3,1	4,6	20,1	
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	76	0	0	20	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5	
			итого		470	8,17	11,49	75,9	
									09.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		208	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	223	6,5	8,2	30	
		300	Чай с сахаром	200	25,00	0,10	0,03	9,10	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5	
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	190	3	1	42	
			итого		429	13,6	9,28	108,6	
									10.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Тефтели мясные домашние	80	254	15,1	15	13,5	
		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	
			итого		720	26,6	19,5	108,5	
									11.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	331	9,3	13	45,3	
		304	Кофейный напиток на молоке	200	101	3	2,8	16,6	
		4	Кондитерское изделие	55	144	2,4	4,25	22,20	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5	
			итого		445	18,7	20,1	111,60	
									12.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Биточки мясные со свеклой	80	160	7,6	10,9	7,6	
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	312	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
			итого		705	23,2	17,8	108,9
								13.02.2026
Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Биточки мясные с морковью	80	151	8	8,02	10,6
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	233	6,5	4,4	40
		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
			итого		561	18,5	12,47	92,1
								16.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	66	0	7	0
		189	Каша ячневая рассыпчатая молочная	180/10	340	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
			итого		630	38,6	16,15	81,3
								17.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Тефтели мясные домашние	80	254	15,1	15	13,5
		146	Пюре картофельное	200	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
			итого		590	22,2	19,65	81,1
								18.02.2026
		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5
			итого		479	13,4	13,08	104,1
								19.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Биточки мясные со свеклой	80	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (груша)	200	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5

705

561

630

641

479

			итого		429	3	1	42	
								20.02.2026	429
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	629
								24.02.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	200	68	6,7	27,6	
		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5	
		4	Кондитерское изделие	55	144,00	2,4	4,25	22,20	
			итого		521	74,4	11	91,3	521
								25.02.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			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		370	4,1	4,65	47,6	370
								26.02.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	200	68	6,7	27,6	
		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123,00	4	0,05	27,5	
		4	Кондитерское изделие	55	144,00	2,4	4,25	22,20	
			итого		521	74,4	11	91,3	521
								27.02.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		139	Плов из курицы	200	433	19	22	40	
		65	Напиток из плодов шиповника	200	119	0,7	0,03	29	
			Кондит изд.	50	195	3,3	5	36	
		1.1	Хлеб пшеничный	50	130	4	0,05	28	
			Итого:		877	27	27,08	133	877

Итого: Завтрак - сред в день на 1 ребенка - 572,21 ккал;

