

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

02.03.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак    |             | 1,3    | Масло сливочное (порционно)          | 10       | 75            | 0,1         | 8,3          | 0,1          |
|            |             | 1,4    | Сыр (порционно)                      | 30       | 105           | 7,9         | 8            | 0            |
|            | гор блюдо   | 191    | Каша рисовая молочная вязкая         | 220/10   | 309           | 6,3         | 11,9         | 43           |
|            | гор напиток | 302    | Чай с лимоном                        | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3          |
|            | хлеб бел    | 1,5    | Хлеб пшеничный                       | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5         |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                        |          | <b>650</b>    | <b>18,5</b> | <b>28,25</b> | <b>79,9</b>  |
| Обед       |             |        |                                      |          |               |             |              |              |
|            | 1 блюдо     | 55     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 300      | 124           | 2,4         | 7,4          | 10,6         |
|            | 2 блюдо     |        | Тефтели мясные домашние              | 80       | 169           | 13,1        | 7,8          | 11,6         |
|            | гарнир      | 227    | Макаронные изделия отварные с маслом | 220/10   | 311           | 8           | 8,1          | 48,9         |
|            | гор.напиток | 310    | Компот из смеси сухофруктов          | 200      | 123           | 0,5         | 0,1          | 27,5         |
|            | хлеб        | 1,5    | Хлеб пшеничный                       | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5         |
|            | хлеб        | 1,6    | Хлеб ржаной                          | 50       | 96,5          | 3,3         | 0,06         | 16,7         |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                        |          | <b>946,5</b>  | <b>31,3</b> | <b>23,51</b> | <b>142,8</b> |
|            |             |        | <b>Всего за день:</b>                |          | <b>1596,5</b> | <b>49,8</b> | <b>51,76</b> | <b>222,7</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

03.03.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                            | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|----------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Котлета из говядины              | 77       | 178           | 13,5        | 7,7          | 13,7          |
|            | гарнир      | 226    | Бобовые отварные                 | 220/5    | 315           | 19,6        | 5,3          | 41,1          |
|            | напиток     | 310    | Компот из сухофруктов            | 200      | 123           | 0,5         | 0,1          | 30,9          |
|            |             | 1,5    | Хлеб пшеничный                   | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                    |          | <b>739</b>    | <b>37,6</b> | <b>13,15</b> | <b>113,2</b>  |
| Обед       |             |        |                                  |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо     | 67     | Суп Крестьянский с крупой        | 300      | 138           | 2,8         | 6,6          | 15,3          |
|            | 2 блюдо     | 143    | Птица, тушеная в соусе с овощами | 300      | 465           | 31,2        | 24,5         | 27,5          |
|            | гор.напиток | 319    | Напиток из плодов шиповника      | 200      | 127           | 0,7         | 0,3          | 29            |
|            | кон изделие |        | Кондитерское изделие (булочка)   | 50       | 17            | 2,4         | 4,25         | 22,2          |
|            | хлеб        | 1,5    | Хлеб пшеничный                   | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб        | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный            | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                    |          | <b>985,2</b>  | <b>44,2</b> | <b>36,24</b> | <b>140,94</b> |
|            |             |        | <b>Всего за день:</b>            |          | <b>1724,2</b> | <b>81,8</b> | <b>49,39</b> | <b>254,14</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

04.03.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|------------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Котлета из индейки                       | 70       | 190           | 14          | 13           | 4,5           |
|            | гарнир      | 183    | Каша гречневая рассыпчатая/соус томатный | 220/50   | 409           | 13          | 11,5         | 56,6          |
|            | гор напиток | 300    | Чай с сахаром                            | 200      | 36            | 0,2         | 0            | 9,1           |
|            |             | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |             |        | Фрукты свежие (банан)                    | 200      | 63            | 0,1         | 0            | 13            |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>821</b>    | <b>31,1</b> | <b>24,55</b> | <b>110,7</b>  |
| Обед       |             |        |                                          |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо     | 58     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300      | 142           | 2,4         | 7,4          | 15,4          |
|            | 2 блюдо     | 139    | Плов из курицы                           | 300      | 900           | 46,1        | 57           | 48,2          |
|            | гор напиток | 310    | Компот из сухофруктов                    | 200      | 123           | 0,5         | 0,1          | 30,9          |
|            | хлеб        | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб        | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>1403,2</b> | <b>56,1</b> | <b>65,09</b> | <b>141,44</b> |
|            |             |        | <b>Всего за день:</b>                    |          | <b>2224,2</b> | <b>87,2</b> | <b>89,64</b> | <b>252,14</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

05.03.2026

| Прием пищи            | Раздел    | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|-----------------------|-----------|--------|-----------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак               | гор.блюдо |        | Котлеты рыбные                          | 77       | 120           | 12,5        | 1,5          | 14,5          |
|                       | гарнир    | 8,3    | Рис с овощами                           | 200      | 348           | 4,6         | 16,8         | 42,4          |
|                       | напиток   | 300    | Чай с сахаром                           | 200      | 36            | 0,2         | 0            | 9,1           |
|                       |           | 1,1    | Хлеб пшеничный                          | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|                       |           |        | <b>Итого:</b>                           |          | <b>627</b>    | <b>21,3</b> | <b>18,35</b> | <b>93,5</b>   |
| Обед                  |           |        |                                         |          |               |             |              |               |
|                       | 1 блюдо   | 61     | Суп картофельный с макаронными изделиям | 300      | 184           | 6,6         | 6            | 24,2          |
|                       | 2 блюдо   |        | Котлеты из индейки                      | 70       | 190           | 14          | 13           | 4,5           |
|                       | напиток   | 310    | Компот из смеси сухофруктов             | 200      | 110           | 1           | 0,05         | 27,5          |
|                       | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                          | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|                       | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                   | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|                       |           |        | Сок фруктовый                           | 1 шт     | 97            | 0           | 0            | 13            |
|                       |           |        | <b>Итого:</b>                           |          | <b>819,2</b>  | <b>28,7</b> | <b>19,64</b> | <b>116,14</b> |
| <b>Всего за день:</b> |           |        |                                         |          | <b>1446,2</b> | <b>50</b>   | <b>37,99</b> | <b>209,64</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

06.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|-------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо |        | Сырник творожный              | 60       | 144,7         | 10,8        | 7,2          | 8,9           |
|            | гор.блюдо | 208    | Каша пшениная молочная жидкая | 220/10   | 301           | 8           | 13,2         | 36,7          |
|            | напиток   | 2      | Сок фруктовый                 | 200      | 97            | 0           | 0            | 13            |
|            |           | 1,5    | Хлеб пшеничный                | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                 |          | <b>665,7</b>  | <b>22,8</b> | <b>20,45</b> | <b>86,1</b>   |
| Обед       |           |        |                               |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 65     | Суп картофельный с бобовыми   | 250      | 223           | 7,3         | 5            | 26,48         |
|            | 2 блюдо   |        | Крокеты рыбные                | 75       | 103           | 10          | 3            | 9             |
|            | гарнир    | 146    | Пюре картофельное             | 220/10   | 216           | 4,7         | 7,4          | 30,7          |
|            | напиток   | 300    | Чай с сахаром                 | 200      | 36            | 0,2         | 0            | 9,1           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный         | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                 |          | <b>816,2</b>  | <b>29,3</b> | <b>15,99</b> | <b>122,22</b> |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>         |          | <b>1481,9</b> | <b>52,1</b> | <b>36,44</b> | <b>208,32</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

10.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность   | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|------------------------------------------|----------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор блюдо |        | Тефтели мясные домашние                  | 80       | 169            | 13,1        | 7,8          | 11,6          |
|            | гарнир    | 229    | Макаронные изделия с сыром               | 230      | 407            | 13,1        | 19,6         | 42,1          |
|            |           | 300    | Чай с сахаром                            | 200      | 36             | 0,2         | 0            | 9,1           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123            | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>735</b>     | <b>30,4</b> | <b>27,45</b> | <b>90,3</b>   |
| Обед       |           |        |                                          |          |                |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 58     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300      | 142            | 2,4         | 7,4          | 15,4          |
|            | 2 блюдо   |        | Котлета из индейки                       | 70       | 190            | 14          | 13           | 4,5           |
|            | гарнир    | 8,3    | Рис со вощами                            | 200      | 348            | 4,6         | 16,8         | 42,4          |
|            | напиток   | 319    | Напиток из плодов шиповника              | 200      | 127            | 0,7         | 0,3          | 29            |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123            | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 50       | 115,2          | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>925,65</b>  | <b>28,8</b> | <b>24,15</b> | <b>135,97</b> |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>                    |          | <b>1660,65</b> | <b>59,2</b> | <b>51,6</b>  | <b>226,27</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

11.03.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность   | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | хол закуска | 6      | Салат из белокачанной капусты | 100      | 98             | 2,1         | 5            | 10,3          |
|            | гор блюдо   | 139    | Плов из курицы                | 300      | 900            | 46,1        | 57           | 48,2          |
|            |             | 324    | Кисель                        | 200      | 76             | 0           | 0            | 20            |
|            | хлеб        | 1,5    | Хлеб пшеничный                | 50       | 123            | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                 |          | <b>1197</b>    | <b>52,2</b> | <b>11</b>    | <b>106</b>    |
| Обед       |             |        |                               |          |                |             |              |               |
|            | 1 блюдо     | 59     | Расольник домашний            | 300      | 149            | 3           | 6,7          | 17,6          |
|            | 2 блюдо     |        | Котлета из говядины           | 77       | 178            | 13,5        | 7,7          | 13,7          |
|            | гарнир      | 227    | Макаронные изделия отварные   | 220/10   | 311            | 8           | 8,1          | 48,9          |
|            | напиток     | 302    | Чай с лимоном                 | 200      | 38             | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб        | 1,5    | Хлеб пшеничный                | 50       | 123            | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб        | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный         | 50       | 115,2          | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                 |          | <b>892,95</b>  | <b>31,8</b> | <b>19,04</b> | <b>136,44</b> |
|            |             |        | <b>Всего за день:</b>         |          | <b>2089,95</b> | <b>84</b>   | <b>30,04</b> | <b>242,44</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

12.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность   | Белки        | Жиры        | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|------------------------------------------|----------|----------------|--------------|-------------|---------------|
| Завтрак    | гор блюдо |        | Рыбные палочки                           | 70       | 270            | 15,4         | 19,2        | 8,5           |
|            | гарнир    | 146    | Картофельное пюре                        | 200      | 172            | 3,6          | 3,3         | 13,7          |
|            |           | 4      | Кондитерское изделие                     | 55       | 144            | 2,4          | 4,25        | 22,2          |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123            | 4            | 0,05        | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>629</b>     | <b>14,3</b>  | <b>13,4</b> | <b>93,2</b>   |
| Обед       |           |        |                                          |          |                |              |             |               |
|            | 1 блюдо   | 73     | Уха с крупой                             | 250/40   | 134            | 11,1         | 3           | 14,4          |
|            | 2 блюдо   |        | Тефтели домашние                         | 80       | 169            | 13,1         | 7,8         | 11,6          |
|            | гарнир    | 183    | Каша гречневая рассыпчатая/соус томатный | 230/50   | 409            | 13           | 11,5        | 56,6          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                            | 200      | 38             | 0,2          | 0           | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123            | 4            | 0,05        | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 50       | 115,2          | 3,1          | 0,54        | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>828,95</b>  | <b>33,97</b> | <b>17,3</b> | <b>138,84</b> |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>                    |          | <b>1457,95</b> | <b>48,27</b> | <b>30,7</b> | <b>232,69</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

13.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|----------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор блюдо |        | Творожное суфле                        | 70       | 120           | 14          | 4            | 7,5           |
|            | гор блюдо | 191    | Каша рисовая молочная вязкая           | 180/5    | 309           | 6,3         | 11,9         | 43            |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                          | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                         | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                          |          | <b>895</b>    | <b>26,2</b> | <b>18,8</b>  | <b>150,9</b>  |
| Обед       |           |        |                                        |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 65     | Суп картофельный с бобовыми            | 250      | 223           | 7,3         | 5            | 26,48         |
|            | 2 блюдо   |        | Тефтели мясные домашние                | 80       | 169           | 13,1        | 7,8          | 11,6          |
|            | гарнир    | 227    | Макаронные изделия отварные/соус томат | 230/50   | 311           | 8           | 8,1          | 48,9          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                          | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                         | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                  | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                          |          | <b>575,2</b>  | <b>15,1</b> | <b>14,42</b> | <b>92,34</b>  |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>                  |          | <b>1470,2</b> | <b>41,3</b> | <b>33,22</b> | <b>243,24</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

16.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|-------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор блюдо |        | Сырник творожный              | 60       | 144,7         | 10,8        | 7,2          | 8,9           |
|            | гор блюдо | 310    | Каша молочная "Дружба"        | 220/10   | 281           | 6,4         | 12,4         | 35,3          |
|            |           | 2      | Сок фруктовый                 | 200      | 97            | 0           | 0            | 13            |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                 |          | <b>645,7</b>  | <b>21,2</b> | <b>17,33</b> | <b>84,7</b>   |
| Обед       |           |        |                               |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 59     | Рассольник домашний           | 300      | 149           | 3           | 6,7          | 17,6          |
|            | 2 блюдо   |        | Котлета из индейки            | 70       | 190           | 14          | 13           | 4,5           |
|            | гарнир    | 148    | Капуста тушеная/соус томатный | 230/50   | 182           | 5,2         | 7,4          | 3,4           |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                 | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный         | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                 |          | <b>755,2</b>  | <b>20,6</b> | <b>15,74</b> | <b>81,74</b>  |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>         |          | <b>1400,9</b> | <b>41,8</b> | <b>33,07</b> | <b>166,44</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

17.03.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | хол закуска | 25     | Салат из свеклы с раст маслом             | 100      | 108           | 1,2         | 8,2          | 6,4           |
|            | гор блюдо   |        | Тефтели мясные домашние                   | 80       | 169           | 13,1        | 7,8          | 11,6          |
|            | гарнир      | 227    | Макаронные изделия отварные/соус томатный | 230/50   | 311           | 8           | 8,1          | 48,9          |
|            | напиток     | 300    | Чай с сахаром                             | 200      | 36            | 0,2         | 0            | 9,1           |
|            | хлеб        | 1,5    | Хлеб пшеничный                            | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                             |          | <b>711</b>    | <b>26,3</b> | <b>19,65</b> | <b>94,4</b>   |
| Обед       |             |        |                                           |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо     | 55     | Щи из свежей капусты с картофелем         | 300      | 124           | 2,4         | 7,4          | 10,6          |
|            | 2 блюдо     |        | Котлеты из индейки                        | 70       | 190           | 14          | 13           | 4,5           |
|            | гарнир      | 226    | Бобовые отварные/соус томатный            | 180/5    | 233           | 6,5         | 4,4          | 40            |
|            | напиток     | 302    | Чай с лимоном                             | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб        | 1,5    | Хлеб пшеничный                            | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб        | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |             |        | <b>Итого:</b>                             |          | <b>823,2</b>  | <b>25,4</b> | <b>19,66</b> | <b>111,34</b> |
|            |             |        | <b>Всего за день:</b>                     |          | <b>1534,2</b> | <b>51,7</b> | <b>39,31</b> | <b>205,74</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

18.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|------------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор блюдо | 139    | Плов из курицы                           | 300      | 900           | 46,1        | 57           | 48,2          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                            | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>1061</b>   | <b>50,3</b> | <b>57,05</b> | <b>85</b>     |
| Обед       |           |        |                                          |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 73     | Уха с крупой                             | 250/40   | 134           | 11,1        | 3            | 14,4          |
|            | 2 блюдо   |        | Котлета из говядины                      | 77       | 178           | 13,5        | 7,7          | 13,7          |
|            | гарнир    | 183    | Каша гречневая рассыпчатая/соус томатный | 230/50   | 409           | 13          | 11,5         | 56,6          |
|            | напиток   | 310    | Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 123           | 0,5         | 0,1          | 30,9          |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>1082,2</b> | <b>45,2</b> | <b>22,89</b> | <b>162,54</b> |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>                    |          | <b>2143,2</b> | <b>95,5</b> | <b>79,94</b> | <b>232,69</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

19.03.2026

| Прием пищи            | Раздел    | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|-----------------------|-----------|--------|-----------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак               | гор.блюдо |        | Крокеты рыбные                          | 75       | 103           | 10          | 3            | 9             |
|                       | гарнир    | 158    | Рагу из овощей                          | 230      | 260           | 3,9         | 17           | 20,9          |
|                       | напиток   | 310    | Компот из сухофруктов                   | 200      | 123           | 0,5         | 0,1          | 30,9          |
|                       | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                          | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|                       |           |        | <b>Итого:</b>                           |          | <b>609</b>    | <b>18,4</b> | <b>20,15</b> | <b>88,3</b>   |
| Обед                  |           |        |                                         |          |               |             |              |               |
|                       | 1 блюдо   | 61     | Суп картофельный с макаронными изделиям | 300      | 184           | 6,6         | 6            | 24,2          |
|                       | 2 блюдо   |        | Котлета из говядины                     | 77       | 178           | 13,5        | 7,7          | 13,7          |
|                       | гарнир    | 8,3    | Рис со вощами                           | 200      | 348           | 4,6         | 16,8         | 42,4          |
|                       | напиток   | 302    | Чай с лимоном                           | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|                       | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                          | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|                       | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                   | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|                       |           |        | <b>Итого:</b>                           |          | <b>986,2</b>  | <b>32</b>   | <b>31,09</b> | <b>136,54</b> |
| <b>Всего за день:</b> |           |        |                                         |          | <b>1595,2</b> | <b>50,4</b> | <b>51,24</b> | <b>224,84</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

23.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|------------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо | 208    | Каша пшенная молочная жидкая             | 220/10   | 301           | 8           | 13,2         | 36,7          |
|            | напиток   | 319    | Напиток из плодов шиповника              | 200      | 127           | 0,7         | 0,3          | 29            |
|            | фрукты    |        | Фрукты свежие (яблоко)                   | 200      | 57            | 0,3         | 0,2          | 10            |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>608</b>    | <b>13</b>   | <b>19,5</b>  | <b>103,2</b>  |
| Обед       |           |        |                                          |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 58     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300      | 142           | 2,4         | 7,4          | 15,4          |
|            | 2 блюдо   |        | Котлеты из говядины                      | 77       | 178           | 13,5        | 7,7          | 13,7          |
|            | гарнир    | 226    | Бобовые отварные                         | 180/4    | 257           | 16,1        | 4,2          | 33,7          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                            | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                           | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                            |          | <b>853,2</b>  | <b>39,3</b> | <b>19,89</b> | <b>119,04</b> |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>                    |          | <b>1461,2</b> | <b>52,3</b> | <b>39,39</b> | <b>222,24</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

24.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|-----------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо |        | Котлета из говядины         | 77       | 178           | 13,5        | 7,7          | 13,7          |
|            | гарнир    | 7,7    | Гарнир овощной сложный      | 200      | 168           | 4,1         | 5,5          | 23,4          |
|            | напиток   | 310    | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 123           | 0,5         | 0,1          | 30,9          |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный              | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>               |          | <b>592</b>    | <b>22,1</b> | <b>19,5</b>  | <b>95,5</b>   |
| Обед       |           |        |                             |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 67     | Суп Крестьянский с крупой   | 300      | 138           | 2,8         | 6,6          | 15,3          |
|            | 2 блюдо   |        | Котлета рыбная              | 77       | 120           | 12,5        | 1,5          | 14,5          |
|            | гарнир    | 8,3    | Рис с овощами               | 200      | 348           | 4,6         | 16,8         | 42,4          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном               | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный              | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный       | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>               |          | <b>595,2</b>  | <b>24,1</b> | <b>19,92</b> | <b>76,24</b>  |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>       |          | <b>1187,2</b> | <b>46,2</b> | <b>39,42</b> | <b>171,74</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

25.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                            | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|----------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо | 143    | Птица, тушеная в соусе с овощами | 30       | 465           | 31,2        | 24,5         | 27,5          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                    | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            |           |        | Кондитерское изделие (булочка)   | 50       | 17            | 2,4         | 4,25         | 22,2          |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                   | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                    |          | <b>626</b>    | <b>35,4</b> | <b>24,55</b> | <b>64,3</b>   |
| Обед       |           |        |                                  |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 59     | Рассольник домашний              | 300      | 149           | 3           | 6,7          | 17,6          |
|            | 2 блюдо   |        | Тефтели мясные домашние          | 80       | 169           | 13,1        | 7,8          | 11,6          |
|            | гарнир    | 227    | Макаронные изделия отварные      | 230      | 311           | 8           | 8,1          | 48,9          |
|            | напиток   | 319    | Напиток из плодов шиповника      | 200      | 127           | 0,7         | 0,3          | 29            |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                   | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный            | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                    |          | <b>595,2</b>  | <b>24,1</b> | <b>19,92</b> | <b>76,24</b>  |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>            |          | <b>1221,2</b> | <b>59,5</b> | <b>44,47</b> | <b>140,54</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

26.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|-----------------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо |        | Рыбные палочки                          | 70       | 270           | 15,4        | 19,2         | 8,5           |
|            | гарнир    | 8,3    | Рис совощами                            | 200      | 348           | 4,6         | 16,8         | 42,4          |
|            | напиток   | 310    | Компот из смеси сухофруктов             | 200      | 123           | 0,5         | 0,1          | 30,9          |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                          | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                           |          | <b>626</b>    | <b>35,4</b> | <b>24,55</b> | <b>64,3</b>   |
| Обед       |           |        |                                         |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 61     | Суп картофельный с макаронными изделиям | 300      | 184           | 6,6         | 6            | 24,2          |
|            | 2 блюдо   |        | Котлета из индейки                      | 70       | 190           | 14          | 13           | 4,5           |
|            | гарнир    | 146    | Картофельное пюре                       | 230      | 216           | 4,7         | 7,4          | 30,7          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                           | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                          | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный                   | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                           |          | <b>595,2</b>  | <b>24,1</b> | <b>19,92</b> | <b>76,24</b>  |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>                   |          | <b>1221,2</b> | <b>59,5</b> | <b>44,47</b> | <b>140,54</b> |

Школа

МБОУ СОШ с. Имангулово

Отд./корп

День

27.03.2026

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                             | Выход, г | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-----------|--------|-----------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | гор.блюдо | 191    | каша рисовая молочная вязкая      | 220/10   | 309           | 6,3         | 11,9         | 43            |
|            | напиток   | 324    | Кисель                            | 200      | 76            | 0           | 0            | 20            |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                    | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            |           |        | Фрукты свежие (апельсин)          | 200      | 89            | 1,1         | 0,3          | 21            |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                     |          | <b>597</b>    | <b>11,4</b> | <b>12,25</b> | <b>111,5</b>  |
| Обед       |           |        |                                   |          |               |             |              |               |
|            | 1 блюдо   | 55     | Щи из свежей капусты с картофелем | 300      | 124           | 2,4         | 7,4          | 10,6          |
|            | 2 блюдо   | 143    | Птица, тушеная в соусе с овощами  | 300      | 465           | 31,2        | 24,5         | 27,5          |
|            | напиток   | 302    | Чай с лимоном                     | 200      | 38            | 0,2         | 0            | 9,3           |
|            | хлеб      | 1,5    | Хлеб пшеничный                    | 50       | 123           | 4           | 0,05         | 27,5          |
|            | хлеб      | 2      | Хлеб ржаной-пшеничный             | 50       | 115,2         | 3,1         | 0,54         | 19,44         |
|            |           |        | <b>Итого:</b>                     |          | <b>865,2</b>  | <b>40,9</b> | <b>32,49</b> | <b>94,34</b>  |
|            |           |        | <b>Всего за день:</b>             |          | <b>1462,2</b> | <b>52,3</b> | <b>44,74</b> | <b>205,84</b> |