

Утверждаю
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина



Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ

С. И. Мухоморова
З. И. Баторшина
Завтрак 516,8-714 ккал

Обед 775,2 -999,6 ккал

Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.

Категория: (1-4 классы) сумма 163,07 в день. АПРЕЛЬ 2026г.

							06.04.2026
Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход от 7 лет до 11 лет	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	180/5 гр	229	5,2	7,2	35,20
	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	250 гр	103	2	6,2	8,8
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5 гр	233	6,5	4,4	40
	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							
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		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
	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
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240 гр	372	24,9	19,6	22
	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	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	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	250 гр	119	2	6,2	12,9
	139	Плов из курицы	250 гр	750	38,4	47,5	40,2
	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
Обед		Итого:	527	627	25,3	18,4	121
	56	Рассольник домашний	250 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	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	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
					6,7	8,2	30
	208	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5 гр	223			
	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	200	188	4,1	6,4	26,7
	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	180/5 гр	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	30 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	250 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
Прием пищи							14.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	6	Салат из белокочанной капусты	60 гр	59	1,2	3	6,2
	139	Плов из курицы	250 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	180/5 гр	233	6,5	4,4	40
	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	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	200 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	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	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	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	180/5 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	505	510	23,2	11,25	79,50
	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	180/5	233	6,5	4,4	40
	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
		Фрукты свежие (банан)	200 гр	89,00	1,1	0,54	21
		Итого	795	808,00	18,4	18,55	355,1
Прием пищи							17.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	1,3	Масло сливочное (порциями)	10 гр	75	0,1	8,3	0,1
	1,4	Сыр (порциями)	30 гр	105	7,9	8	0
	210	Каша молочная "Дружба"	180/5 гр	206	5,2	7,5	28,9
	324	Кисель	200 гр	76	0	0	20
	1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5
		Итого	495	509,7	9,4	14,75	74,4
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	56	Рассольник домашний	250 гр	130	2,4	5,7	15,7
		Гуляш из куриного филе	50/50 гр	190	14	13	4,5
	148	Капуста тушеная	200 гр	158	4,5	6,4	18,4
	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	800	661,00	11,5	26,45	77,4
Прием пищи							20.04.2026
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60 гр	65	0,80	4,90	3,80
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	30 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
		итого	605	648	25	18,45	94
Обед	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	55	Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	103	2	6,2	8,8
	139	Плов из курицы	250 гр	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	250 гр	750	38,4	47,5	40,2
	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	180/5 гр	312	10,6	6,8	46,3
	248	Соус томатный	30 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	185 гр	192	3,1	11,6	17,10
	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	250 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	180/5 гр	223	6,7	8,2	30
	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	250 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	250 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	240 гр	372	24,9	19,6	22
	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	250 гр	130	2,4	5,7	15,7
		Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6
	227	Макаронные изделия отварные	180/5	233	6,5	4,4	40
	248	Соус томатный	30 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	250 гр	153	5,5	5	20,2
		Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
	146	Картофельное пюре	200	188	4,1	6,4	26,7
	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	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	180/5 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	250 гр	103	2	6,2	8,8
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240 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	180/5 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	250 гр	130	2,4	5,7	15,7
	143	Птица, тушеная в соусе с овощами	240 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