

Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Ниямгуллина



Меню для образовательных учреждений города и района
Учалынский район Республики Башкортостан
на 76,96 руб.ли (Апрель 2026 год)

Согласовано
Директор Общеобразовательной ор
МБОУ СОШ _____

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

							06.04.2026
№ рец	Быодо	от 7 лет до 11 лет	Выход 12 лет 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
	итого	475	520	570/650	17,4/18,5	23,55/28,25	68,75/76,55
							07.04.2026
№ рец	Быодо	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
	итого	511	552	681/739	34,1/37,6	12,05/13,15	105,8/113,20
							08.04.2026
№ рец	Быодо	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 расщипчатая	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
	Итого						
							09.04.2026
№ реч	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
	Итого:	527	527	627	25,3	18,4	121
							10.04.2026
№ реч	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Сырник творожный	60 гр (1шт)	60 гр (1 шт)	144,7	10,8	7,2	8,9
208	Каша пшениная 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
	Итого	495	540	587,7/665,7	21,5/22,8	15,45/20,45	79,4/86,1
							13.04.2026
№ реч	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
	Итого	510	560	646/735	27,6/30,4	23,15/27,45	81,1/90,3
							14.04.2026
№ реч	Блюдо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
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	1008/1158	43,6/52,2	50,55/60,05	93,9/106
							15.04.2026
№ рец	Былодо	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
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
							16.04.2026
№ рец	Былодо	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
							17.04.2026
№ рец	Былодо	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
							20.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
25	Салат из свежесы с растительным	60 гр	100 гр	65/108	0,8/1,2	4,9/8,2	3,8/6,4

	Тфтели 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
	Итого	575	660	666/787	24,4/26,3	17,15/24,15	102,9/114,4
							21.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
139	Плов из курицы	250 гр	300 гр	750/900	38,4/46,1	47,5/57	40,2/48,2
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	500	550	911/1061	42,6/50,3	47,55/57,05	77/85
							22.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
158	Рагу из овощей	185 гр	230 гр	192/260	3,1/3,9	11,6/17	17,1/20,9
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
	Кондитерское изделие (булочка столичная)	100 гр	100 гр	123	4	0,05	27,5
	Итого	510	555	541/609	17,6/18,4	14,75/20,15	84,5/88,3
							23.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
208	Каша пшениная молочная жидкая	180/5 гр	220/10 гр	223/301	6,7/8	8,2/13,2	30,0/36,7
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	635	680	530/608	11,7/13	8,75/13,75	96,5/103,2
							24.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Котлета из говядины	77 гр	77 гр	178	13,5	7,7	13,7

7,7	Гарнир овощной сложный	200 гр	200 гр	168	4,10	5,50	23,40
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 с1-4 класс	1 шт	1 шт	123	4	0,05	27,5
	итого	527	527	592	8,60	5,65	81,80
							27.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
143	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
							28.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Котлеты рыбные	77 гр	77 гр	120	12,5	1,5	14,5
	Гарнир овощной сложный	200 гр	200 гр	348	4,6	16,8	42,4
310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	200 гр	123	1	0,05	27,5
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5
	итого	520	520	864	25	36,1	105,9
							29.04.2026
№ рец	Былодо	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
	итого						
							30.04.2026
№ рец	Былодо	Выход	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
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
324	Кисель	200 гр	200 гр	76	0	0	20
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	50 гр	123	4	0,05	27,5

Кондитерское изделие (Кекс столичный)	75 гр	75 гр	89	1,1	0,3	21
итого	635	680	517/597	10,3/11,4	7,55/11,95	103,7/111,5

