



Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина

Меню для образовательных учреждений города и района
Учалинский район Республики Башкортостан
на 84,47 рубля (Апрель 2026 год)

Согласовано

Директор Общеобразовательной организ:

МБОУ СОШ с И.Мечено
З.Т.Ваторискина

Категория: ММС 1 смена 84,47 АПРЕЛЬ 2026 г Завтрак - 516,8-714 ккал

						06.04.2026
№ рец	Блюдо	Выход 12 лет и старше	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
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	220/10 гр	229/309	5,2/6,3	7,2/11,9	35,2/43,0
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	520	570/650	17,4/18,5	23,55/28,25	68,75/76,55
						07.04.2026
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7
226	Бобовые отварные	220/5 гр	257/315	16,1/19,6	4,2/5,3	33,7/41,1
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
	итого	552	681/739	34,1/37,6	12,05/13,15	105,8/113,20
						08.04.2026
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Гуляш из куриного филе	50/50 гр	199/833	13,8	14,5	3,2/0,4

1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого						58,57/65,61
						09.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
1	Котлеты рыбные	77 гр	120	12,5	1,5	14,5	49,51
8,3	Рис с овощами	200 гр	348	4,6	16,8	42,4	33,43
300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1	2
1.1	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	Фрукты (яблоки)	120 гр	123	4	0,05	27,5	22
	Итого:	527	627	25,3	18,4	121	110,94
						10.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	Сырник творожный	60 гр (1 шт)	144,7	10,8	7,2	8,9	19,21
				6,7/8	8,2/13,2	30/36,7	19,77/28,54
208	Каша пшенная молочная жидкая	220/10 гр	223/301				
2	Сок фруктовый	200	97	0	0	13	25
1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5	4
	итого	540	587,7/665,7	21,5/22,8	15,45/20,45	79,4/86,1	67,98/76,75
						13.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
1	Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6	43,71
227	Макаронные изделия отварные	220/10 гр	233/311	6,5/8	4,4/8,1	40/48,9	9,60/16,20
248	Соус томатный	50 гр	22/37	0,4/0,6	1,3/2,2	2,0/3,4	3,96/6,53
300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1	2
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого	560	646/735	27,6/30,4	23,15/27,45	81,1/90,3	63,27/69,87
						14.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
				1,2/2,1	3,0/5,0	6,2/10,3	4,7/7,89
6	Салат из белокочанной капусты	100 гр	59/98				58,80/67
139	Плов из курицы	300 гр	750/900	38,4/46,1	47,5/57	40,2/48,2	5,11
324	Кисель	200 гр	76	0	0	20	4
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	

	итого	650	1008/1158	43,6/52,2	50,55/60,05	93,9/106	72,61/84
						15.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7	46,41
146	Картофельное пюре	230 гр	188/216	4,1/4,7	6,4/7,4	26,7/30,7	28,02/31,62
248	Соус томатный	50 гр	22/37	0,4/0,6	1,3/2,2	2,0/3,4	3,96/6,53
319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	127	0,7	0,3	29,00	11,9
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого	550	708/736	24,2/24,8	25,95/26,95	91,7/95,7	94,29/97,89
						16.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	Творожное суфле	70 гр	120	14	4	7,5	29,8
191	Каша рисовая молочная вязкая	220/10 гр	229/309	5,2/6,3	7,2/11,9	35,2/43,0	22,05/31,31
302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,30	4,37
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого	550	510/590	23,4/24,5	11,25/15,95	79,5/87,3	60,22/69,48
						17.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
1,3	Масло сливочное (порциями)	10 гр	75	0,1	8,3	0,10	11,5
1,4	Сыр (порциями)	30 гр	105	7,90	8,00	0,00	29,34
210	Каша молочная "Дружба"	220/10 гр	206/281	5,2/6,4	7,5/12,4	28,9/35,3	20,23/29,10
324	Кисель	200 гр	76	0	0	20	5,11
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого	540	570,7/645,7	20/21,2	14,75/19,65	78,3/84,7	70,18/79,05
						20.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
25	Салат из свеклы с растительным	100 гр	65/108	0,8/1,2	4,9/8,2	3,8/6,4	4,21/7
	Тефтели мясные домашние	80 гр	169	13,1	7,8	11,6	43,71
227	Макаронные изделия отварные	220/10 гр	233/311	6,5/8	4,4/8,1	40/48,9	9,60/16,20
248	Соус томатный	50 гр	22/37	0,4/0,6	1,3/2,2	2,0/3,4	3,82/6,29
300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1	2
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4

	итого	660	666/787	24,4/26,3	17,15/24,15	102,9/114,4	67,34/79,20
						21.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
139	Плов из курицы	300 гр	750/900	38,4/46,1	47,5/57	40,2/48,2	58,80/67
302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,30	4,08
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого	550	911/1061	42,6/50,3	47,55/57,05	77/85	66,88/75,08
						22.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
158	Рагу из овощей	230 гр	192/260	3,1/3,9	11,6/17	17,1/20,9	27,35/37,71
310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,9	5,21
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	Кондитерское изделие (булочка столичная)	100 гр	123	4	0,05	27,5	25
	итого	555	541/609	17,6/18,4	14,75/20,15	84,5/88,3	61,56/71,92
						23.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
208	Каша пшенная молочная жидкая	220/10 гр	223/301	6,7/8	8,2/13,2	30,0/36,7	21,08/28,54
319	Напиток из плодов шиповника	200 гр	127	0,7	0,3	29,00	11,9
368	Фрукты свежие (банан)	200 гр	57	0,3	0,2	10	47
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого	680	530/608	11,7/13	8,75/13,75	96,5/103,2	83,98/91,44
						24.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	Котлета из говядины	77 гр	178	13,5	7,7	13,7	49,51
7,7	Гарнир овощной сложный	200 гр	168	4,10	5,50	23,40	22,57
310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	0,5	0,1	30,9	5,21
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого	527	592	8,60	5,65	81,80	81,29
						27.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
143	овощами	300 гр	372/465	24,9/31,2	19,6/24,5	22/27,5	42/53
302	Чай с лимоном	200 гр	38	0,2	0	9,3	4,08

1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
4	Кондитерское изделие (булочка)	50 гр	17	2,4	4,25	22,20	16,5
	итого	600	550/643	31,5/37,8	23,9/28,8	81/86,5	66,58/77,58
						28.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
1	Котлеты рыбные	77 гр	120	12,5	1,5	14,5	49,51
	Гарнир овощной сложный	200 гр	348	4,6	16,8	42,4	22,57
310	Компот из смеси сухофруктов	200 гр	123	1	0,05	27,5	5,21
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	
	Фрукты свежие (банан)	200 гр	864	25	36,1	105,9	47
	Сок 0,2л	2 шт					85
	итого	520	864	25	36,1	105,9	81,29
						29.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	Гуляш из куриного филе	50/50 гр	199/833	13,8	14,5	3,2/0,4	41
183	Каша гречневая рассыпчатая	220/10 гр	312/409	10,6/13	6,8/11,5	46,3/56,6	11,57/18,61
300	Чай с сахаром	200 гр	36	0,2	0	9,1	2
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	итого						58,57/65,61
						30.04.2026	
№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
191	Каша рисовая молочная вязкая	220/10 гр	229/309	5,2/6,3	7,2/11,9	35,2/43,0	22,05/31,31
324	Кисель	200 гр	76	0	0	20	4,78
1,5	Хлеб пшеничный	50 гр	123	4	0,05	27,5	4
	Кондитерское изделие (Кекс столичный)	75 гр	89	1,1	0,3	21	41
	итого	680	517/597	10,3/11,4	7,55/11,95	103,7/111,5	71,83/81,09