

Утверждаю
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Нигматуллина

Согласовано
Директор Общеобразовательной организации
МБОУ СОШ

Завтрак 516,8 - 714 ккал

Подпись 258,4-428,4

Обед 775,2 - 999,6 ккал

Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.
Категория: (5-11 классы) сумма 177,11 в день. Февраль 2026г.

					02.02.2026				
Прим. пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		192	Каша овсяная молочная жидкая	208	190	4,3	5,8	29,8	
		306	Каша с молоком	200	172	3,6	3,3	13,7	
		4	Кондитерское изделие	55	144	42,4	4,25	22,2	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5	
			Итого	629	14,3	13,4	93,2		
			Итого	250	210	5	3,6	2,3	
Обед	Раздел		Суп картофельный с лапшой домашней	100	188	13,4	13,4	3,2	
		246	Гуаш из отварной говядины	180/5	233	6,5	4,4	40	
		227	Макароны отварные с маслом	200	110	1	0,05	27,5	
		310	Компот из смеси сухофруктов	50	123	4	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44	
		2	Хлеб ржаной-пшеничный		910,2	31,2	22,04	140,64	
			Итого	200/7	54	0	0	14	
Полдник		302	Чай с лимоном	50	195	3,3	5	36	
			Кондит. изд. (вафли)		249	3,3	5	50	
			Итого:						03.02.2026
Прим. пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Ватники 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	4	0,05	27,5	
			Итого		574	8,1	4,7	75,1	
			Итого	250	108	12,75	5,12	11,75	
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	134	9,72	6,84	8,3	
			Котлеты рыбные	180/5	312	10,6	6,8	46,3	
		183	Каша гречневая рассыпчатая	200	110	1	0,05	27,5	
		310	Компот из смеси сухофруктов	50	123	4	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный						

		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		794,2	36,52	18,98	204,14
Полдник		300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1
			Булочка молочная	100	220	8,5	15	48
			Итого:		256	8,7	15	57,1
								04.02.2026
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	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	144	2,4	4,25	22,2
			итого		521	74,4	11	91,3
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	215	8,8	6,1	32,9
		246	Гуляш из отварной говядины	100	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		654,35	21,87	13,86	98,45
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36
			Итого:		249	3,3	5	50
								05.02.2026
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
		01.января	Хлеб пшеничный	50	130	4	0,05	28
			Итого:		877	27	27,08	133
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	210	5	3,6	23
		101	Жаркое по-домашнему	150	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		625,22	21,1	19,72	90,6

[illegible]

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		101	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	4	0,05	27,5
			итого		720	26,6	19,5	108,5
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	200	79	1,9	6,8	6,9
		101	Жаркое по-домашнему	150	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		595,2	30,9	33,54	98
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36
			Итого:		249	3,3	5	50
								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	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
			итого		445	18,7	20,1	111,6
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	210	5	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	188	13,4	13,4	3,2
		226	Бобовые отварные	180/4	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		804,3	24,86	25,04	120,98
Полдник		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
			Булочка молочная	100	220	8,5	15	48
			Итого:		245	11,5	15,03	78
								12.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	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	4	0,05	27,5
			итого		705	23,2	17,8	108,9
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	108	12,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	465	18,5	20,1	50,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		803,5	34,17	36,14	91,59
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36
			Итого:		249	3,3	5	50
								13.02.2026
Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		99	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	4	0,05	27,5
			итого		561	18,5	12,47	92,1
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	188	13,4	13,4	3,2
		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	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		910,2	31,2	22,04	140,64
Полдник		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
			Булочка молочная	100	220	8,5	15	48
			Итого:		245	11,5	15,03	78
								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	4	0,05	27,5
			итого		630	38,6	16,15	81,3
		135	Биточки мясные с морковью	80	204	12,6	13,6	7,5

		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		793,3	26,26	33,94	96,28
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36
			Итого:		249	3,3	5	50
								17.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		101	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	4	0,05	27,5
			итого		590	22,2	19,65	81,1
Обед		67	Суп Крестьянский с крупой	250	148	3,1	5,9	16,8
		99	Биточки мясные с морковью	80	151	8	8,02	10,6
		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	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		870,2	22,3	19,12	120,9
Полдник		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
			Булочка молочная	100	220	8,5	15	48
			Итого:		245	11,5	15,03	78
								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	0,1	0,03	9,1
		4	Кондитерское изделие	55	144	2,4	4,25	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
			итого		479	13,4	13,08	104,1
Обед		69	Суп из овощей	250	89	2,1	3,6	11,7
		215	Каша гречневая с мясом	200	321	10,6	11,6	40,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44

			Итого		755,2	17,5	15,2	106,2
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36
			Итого:		249	3,3	5	50
								19.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	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	4	0,05	27,5
			итого		429	3	1	42
Обед	Раздел	68	Суп лапша домашняя (без картофеля)	250	106	2,8	4,5	13,2
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	207	5,2	9,4	23,4
		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		575,2	12	13,88	72,9
Полдник		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
			Булочка молочная	100	220	8,5	15	48
			Итого:		245	11,5	15,03	78
								20.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		192	Каша овсяная молочная жидкая	208	190	4,3	5,8	29,8
		306	Какао с молоком	200	172	3,6	3,3	13,7
		4	Кондитерское изделие	55	144	2,4	4,25	22,2
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
			итого		629	14,3	13,4	93,2
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	108	12,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	134	9,72	6,84	8,3
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	248	4,4	4,7	45
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		705,95	21,87	13,86	98,45
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36

			Итого:		249	3,3	5	50
								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	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	144	2,4	4,25	22,2
			итого		521	74,4	11	91,3
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	116	3	6,5	8,9
		246	Гуляш из отварной говядины	100	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		787,2	26,26	33,94	96,28
Полдник		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
			Булочка молочная	100	220	8,5	15	48
			Итого:		245	11,5	15,03	57,1
								25.02.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		135	Биточки мясные с морковью	80	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	200	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	110	1	0,05	27,5
			итого		574	8,1	4,7	75,1
Обед	Раздел		Суп картофельный с лапшой домашней	250	210	5	3,6	2,3
		246	Гуляш из отварной говядины	100	188	13,4	13,4	3,2
		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	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		910,2	31,2	22,04	140,64
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36
			Итого:		249	3,3	5	50
								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	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	144	2,4	4,25	22,2
			итого		521	74,4	11	91,3
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	108	12,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	134	9,72	6,84	8,3
		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	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		1315,2	102,82	25,28	220,34
Полдник		300	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1
			Булочка молочная	100	220	8,5	15	48
			Итого:		245	11,5	15,03	57,1
								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
			Хлеб пшеничный	50	130	4	0,05	28
			Итого:		877	27	27,08	133
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	215	8,8	6,1	32,9
		246	Гуляш из отварной говядины	100	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		654,35	21,87	13,86	98,45
Полдник		302	Чай с лимоном	200/7	54	0	0	14
			Кондит изд.(вафли)	50	195	3,3	5	36
			Итого:		249	3,3	5	50

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

Обед: 771,93 ккал

Полдник 225,8 ккал