



УФАС ДО  
Начальник МКУ Отдел образования  
О.Н. Нагибатина

Смета для образовательных учреждений города и района

Уфимский район Республики Башкортостан

на 76,96 рублей ( Январь 2026 год)



Согласовано

Директор Общеобразовательной организации  
МБОУ СОШ с. Насибулово

Ф.Р. Касарзанова

Категория: дети начальных классов, многодетные начальные классы ( 1-4 кл) 76,96 рублей

Завтрак - 516,8-714 ккал

Категория: родительский взнос, город и район ( 5-11 кл) 76,96 рублей

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	Дата
		202	Каша овсяная молочная жидккая	208	25,00	190,00	4,30	5,80	29,80	
		306	Какао с молоком	200	20,00	172,00	3,60	3,30	13,70	
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
			итого		65,00	629,00	14,30	13,40	93,20	
										13.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		126	Голубцы ленивые	70/30	23,20	98	6	5,2	6,2	
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
			итого		73,20	564	17,5	9,7	101,2	
										14.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		135	Биточки мясные с морковью	80	23,20	204	12,6	13,6	7,5	
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
			итого		68,2	574	8,1	4,7	75,1	
										15.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	25,00	200	68	6,7	27,6	
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		4	Кондитерское изделие	55	23,00	144,00	2,4	4,25	22,20	

65 629

73,2 564

68,2 574

**Меню для образовательных учреждений города и района**

**Учалинский район Республики Башкортостан**

**на 76,96 рубля ( Январь 2026 год)**

**Категория: дети начальных классов, многодетные начальные классы ( 1-4 кл) 76,96 рублей**

**Завтрак - 516,8-714 ккал**

**Категория: родительский взнос, город и район ( 5-11 кл) 76,96 рублей**

									12.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидккая	208	25,00	190,00	4,30	5,80	29,80
		306	Кафе с молоком	200	20,00	172,00	3,60	3,30	13,70
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>65,00</b>	<b>629,00</b>	<b>14,30</b>	<b>13,40</b>	<b>93,20</b>
									13.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		126	Голубцы ленивые	70/30	23,20	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>73,20</b>	<b>564</b>	<b>17,5</b>	<b>9,7</b>	<b>101,2</b>
									14.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		135	Биточки мясные с морковью	80	23,20	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>68,2</b>	<b>574</b>	<b>8,1</b>	<b>4,7</b>	<b>75,1</b>
									15.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

65

73,2

68,2

<b>Завтрак</b>		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	25,00	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	23,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		<b>итого</b>			<b>73</b>	<b>521</b>	<b>74,4</b>	<b>11</b>	<b>91,3</b>
									16.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	15	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>92</b>	<b>625</b>	<b>38,6</b>	<b>16,15</b>	<b>81,3</b>
									19.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		208	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	25,00	223	6,5	8,2	30
		300	Чай с сахаром	200	20,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (яблоки)	200	35	190	3	1	42
		<b>итого</b>			<b>85</b>	<b>429</b>	<b>13,6</b>	<b>9,28</b>	<b>108,6</b>
									20.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		<b>итого</b>			<b>81,00</b>	<b>470</b>	<b>8,17</b>	<b>11,49</b>	<b>75,9</b>
									21.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>		126	Голубцы ленивые	70/30	23,20	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5

			<b>итого</b>		<b>73,20</b>	<b>564</b>	<b>17,5</b>	<b>9,7</b>	<b>101,2</b>	73,2
										22.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>		209	Каша пшеничная молочная жидккая	250/10	25	331	9,3	13	45,3	
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6	
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
			<b>итого</b>		<b>65</b>	<b>445</b>	<b>18,7</b>	<b>20,1</b>	<b>111,60</b>	
										23.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>		136	Биточки мясные со свеклой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6	
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
			<b>итого</b>		<b>68,2</b>	<b>705</b>	<b>23,2</b>	<b>17,8</b>	<b>108,9</b>	
										26.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0	
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2	
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
			<b>итого</b>		<b>97</b>	<b>625</b>	<b>38,6</b>	<b>16,15</b>	<b>81,3</b>	
										27.01.2026
<b>Прием пищи</b>		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	Раздел	134	Рыбные палочки	70	22,04	270	15,4	19,2	8,5	
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40	
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
			<b>итого</b>		<b>77,04</b>	<b>680</b>	<b>25,9</b>	<b>23,65</b>	<b>90</b>	
										28.01.026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	

65

68,2

97

77,04

<b>Завтрак</b>		101	Тефтели мясные домашние	80	22,8	254	15,1	15	13,5	
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1	
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		<b>итого</b>			<b>72,8</b>	<b>590</b>	<b>22,2</b>	<b>19,65</b>	<b>81,1</b>	
										29.01.2026
		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Прием пищи</b>		209	Каша пшеничная молочная жидккая	250/10	25	331	9,3	13	45,3	
<b>Завтрак</b>		300	Чай с сахаром	200	20,00	25,00	0,10	0,03	9,10	
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		<b>итого</b>			<b>65</b>	<b>479</b>	<b>13,4</b>	<b>13,08</b>	<b>104,1</b>	
										30.01.2026
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>		136	Биточки мясные со свеклой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6	
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		368	Фрукты свежие (груша)	200	40	190	3	1	42	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		<b>итого</b>			<b>108,2</b>	<b>429</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	

Итого: Завтрак - сред в день на 1 ребенка - 562 ккал;

Итого:  $1154,4/15=76,96$  руб

67,8

65

108,2