



Утверждено  
Начальник МКУ Отдела образования  
О.В. Нигматуллина

Меню для образовательных учреждений города и района

Учалынский район Республики Башкортостан

на 76,96 рубля (Январь 2026 год)



Согласовано

Директор Общеобразовательной организации  
МБОУ СОШ с. Наурузово

А.Р. Каюрова

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	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидкая	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	№ рецеп	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	№ рецеп	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	№ рецеп	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	
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		202	Каша овсяная молочная жидкая	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	
			<b>итого</b>		<b>65,00</b>	<b>629,00</b>	<b>14,30</b>	<b>13,40</b>	<b>93,20</b>	65
									13.01.2026	
<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
									14.01.2026	
<b>Прием пищи</b>	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>	68,2
									15.01.2026	
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	25,00	200	68	6,7	27,6	73
		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	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	92
Завтрак		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	85
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		208	Каша пшенная 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	81
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		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	
Прием пищи	Раздел	№ рец	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	73,2
									22.01.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	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	
			итого		65	445	18,7	20,1	111,60	65
									23.01.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		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	
			итого		68,2	705	23,2	17,8	108,9	68,2
									26.01.2026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		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	
			итого		97	625	38,6	16,15	81,3	97
									27.01.2026	
Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	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	
			итого		77,04	680	25,9	23,65	90	77,04
									28.01.026	
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	

<b>Завтрак</b>		101	Тефтели мясные домашние	80	22,8	254	15,1	15	13,5	67,8
		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	65
<b>Прием пищи</b>		209	Каша пшеничная молочная жидкая	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>	
										108,2
									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	108,2
		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