



Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.
Категория: (1-4 классы) сумма 163,03 в день. Январь 2026г.

Согласовано
Директор Образовательной организации
МБОУ СОШ №4 Селицкого.
Завтрак 446,5-616,9 ккал
с. Минд. Подпись 223,3-370,1 ккал
Обс 669,8-863,6 ккал

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	Блюдо							12.01.2026
	Каши овсяная молочная жидкая	202	208	25,00	190,00	4,30	5,80	29,80
	Каша с молоком	306	200	20,00	172,00	3,60	3,30	13,70
	Кондитерское изделие	4	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
	Хлеб пшеничный	1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	Итого			65,00	629,00	14,30	13,40	93,20
Обс	Суп картофельный с лапшой домашней	62	200	25	141	3,2	3,6	23
	Гуляш из отварной говядины	246	100	30	188	13,4	13,4	3,2
	Макаронные отварные с маслом	227	180/5	30	233	6,5	4,4	40
	Компот из смеси сухофруктов	310	200	15	110	1	0,05	27,5
	Хлеб пшеничный	1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	Хлеб ржаной-пшеничный	2	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
	Итого			110	910,20	31,2	22,04	140,64
Подпись	Чай с лимоном	302	200/7	15	54	0	0	14
	Кондит. изд. (вафли)		50	15	195	3,3	5	36
	Итого:			40	249	3,3	5	50
								13.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюдо							
	Голубцы ленивые	126	70/30	23,20	98	6	5,2	6,2
	Макаронные отварные с маслом	227	180/5	30	233	6,5	4,4	40
	Компот из смеси сухофруктов	310	200	15	110	1	0,05	27,5
	Хлеб пшеничный	1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	Итого			73,20	564	17,5	9,7	101,2
Обс	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	200	25	98,75	11,75	5,12	11,75
	Котлеты рыбные	83	100	31	134	9,72	6,84	8,3
	Каша гречневая рассычатая	183	180/5	30	312	10,6	6,8	46,3
	Компот из смеси сухофруктов	310	200	15	110	1	0,05	27,5
	Хлеб пшеничный	1,5	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	Хлеб ржаной-пшеничный	2	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
	Итого			86	1358,20	45,92	23,98	230,24

159,20

175,00

145

		188	Булочка молочная	100	45	220	8,5	15	48
		Итого:			55	374	11,5	15,03	78

141

										14.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		135	Виточки 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	
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	200	25	211,25	7,75	5,12	31,87	
		246	Гуляши из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2	
		227	Макаронные изделия отварные	185	30	235,2	6,6	5,04	39,96	
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
			Итого		125	654,35	21,87	13,86	98,45	
Полдник			Кондит изд.(вафли)	50	20	210	3,8	6	37,8	
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
			Итого:		35	320	4,8	6,05	65,3	
									15.01.2026	
Прием пищи	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	
		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	
			Итого		73	521	74,4	11	91,3	
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	25	141	3,2	3,6	23	
		101	Жаркое по-домашнему	150	25	254	15,1	15	13,5	
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
			Итого:		70	625,22	21,1	19,72	90,6	
Полдник		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20	
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36	
			Итого:		35	271	3,3	5	56	
									16.01.2026	
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	

193,2

155

143

105

		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
			Итого		92	625	38,6	16,15	81,3
		67	Суп Крестынский с крутой	200	20	138	2,8	6,6	15,3
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		70,00	693,20	16,1	16,64	113,14
		188	Булочка молочная	100	40	220	8,5	15	48
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Итого:		50	245	8,6	15,03	57,1
									19,01.2026
Присем пищи	Раздел	№ рсц	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
			Итого		85	429	13,6	9,28	108,6
		56	Расолюльник Ленинградский	250	25	130	2,4	5,7	15,7
Обед		107	Рыбные палочки	70	22,04	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		97,04	782,5	17,7	17,8	97,7
Полдник		306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
			Итого:		50	374	11,5	18,3	78
									20.01.2026
Присем пищи	Раздел	№ рсц	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
			Итого		81,00	470,00	8,17	11,49	75,9
Обед		57	Ци по-уральски с крутой	210	20	78	1,8	4,3	6,7
		101	Жаркое по-домашнему	150	30	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5

162,00

120,00

182,04

147,04

		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	595,20	30,9	33,54	98
Подник			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Итого:		30	320	4,8	6,05	65,3
									21.01.2026
Присм пищи	Раздел	№ рец	Былодо	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
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	25	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		226	Бобовые отварные	180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		100	804,3	24,86	25,04	120,98
Подник		324	Сок фруктовый (яблочный)	200	20	76	0	0	20
			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		35	286	3,8	6	57,8
									22.01.2026
Присм пищи	Раздел	№ рец	Былодо	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
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	35	465	18,5	20,1	50,1
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		85	803,5	34,17	36,14	91,59
Подник		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
			Итого:		50	392	12,1	18,3	61,7
									23.01.2026
Присм пищи	Раздел	№ рец	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

161,00|

110

173,20

135

150

135

Завтрак		136	Биточки мясные со свежтой	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
		55	Пи из свежей капусты с картофелем	200	20	103	2	6,2	8,8
		135	Биточки мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		89,00	793,3	26,26	33,94	96,28
Полдник		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		30	305	4,3	5,05	63,5
									26,01.2026
Прием пищи									
	Раздел	№ рсц	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
Обед		67	Суп Крестьянский с крупой	200	25	138	2,8	6,6	15,3
		99	Биточки мясные с морковью	80	23,2	151	8	8,02	10,6
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		103,2	870,2	22,3	19,12	120,9
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
									27,01.2026
Завтрак		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
Обед		69	Суп из овощей	200	20	86	1,9	3,5	10,7
		215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5

119,00

157,20

200,2

128,2

		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		80	755,2	17,5	15,2	106,2
Подлинник		188	Вулочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
			Итого:		45	321	11,5	17,8	64,6
									28.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		101	Тфетели 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
			Итого		72,8	590	22,2	19,65	81,1
Обед	Раздел	68	Суп лапша домашняя (без картофеля)	200	22	105	2,7	4,4	12,9
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		67	575,2	12	13,88	72,9
Подлинник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
									29.01.2026
		№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
Завтрак		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
			Итого:		65	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		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
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		96	705,95	21,87	13,86	98,45
Подлинник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5

157,04

125

139,8

92

161

121

										30.01.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		136	Виточки мясные со сметаной	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	
			Итого		68,2	429	23,2	17,8	108,9	
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	25	103	2	6,2	8,8	
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2	
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40	
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10	
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5	
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44	
			Итого:		105,00	787,20	26,26	33,94	96,28	
Полдник		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5	
		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48	
			Итого:		50	330	9,5	15,05	75,5	

173,20

155,00

Итого: Зав: 533,6; Об:769,95; Подник:312 ккал

Итого: 163,03