



ИП _____ Сарахова Д.Д.

**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных
общеобразовательных организаций
муниципального района Инимбайский район РБ на весенний сезон
2026 г.**

- 84,47 руб. ММС, МО, остальные (5 - 11 классы) – завтрак
- 177,11 руб. ОВЗ, инвалиды, СВО , обучающиеся на дому (5 - 11 классы) – завтрак, обед

1 неделя : 12 лет и старше завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, РП; обед: ОВЗ, инвалиды, СВО, РП									
Прием пищи, наименование блюда									
1 день									
№ТК	Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал			
ТК№208	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,4	36,2	246			
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	19,6	146			
ТК № 1,3	Масло сливочное	8	3,8	6,8	5,6	62			
ТК№83,02	Фрукт (яблоко)	100	4	0,4	9,8	65			
	Итого за прием	558	18	18,82	81,1	544			
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП									
ТК№41	Салат картоф. с солеными огурцами	60	0,8	3,7	5,5	61			
ТК № 55	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	12,8	111			
ТК № 138	Плов из птицы	200	15,5	17	36,6	374			
ТК № 303	Кисель из концент.на плод. и ягоды. экстрактах	200	4	0	25	76			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	3,2	3,1	18,8	116			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	4,3	3	19,5	132			
	Итого за прием	800	29,8	32,2	118,2	870			
	Итого за день	1358	49,7	51,92	211,1	1475			
2 день									
Прием пищи, наименование блюда									
Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП									
ТК № 97	Котлеты (биточки, шницели), соус томатный	100	7,8	10,8	8,3	163			
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7	46,2	296			
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,90	25			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	55	3	3,5	28,6	160			
	Итого за прием	555	22,1	21,32	93	644			
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП									
ТК№1,6	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21			
ТК № 53	Рассольник ленинградский	250	8,4	9	14	192			
ТК № 82	Котлеты (биточки) рыбные, соус томатный	100	11,7	10,3	13,7	188			
ТК № 141	Картофельное пюре	180	3,69	5,67	24,03	168			
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	27,3	89			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	3,36	18,8	116			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	19,5	105			
	Итого за прием	850	31,1	30,5	121,6	879			
	Итого за день	1405	50,7	51,9	217,2	1563			

	3 день					
	Прием пищи, наименование блюда					
	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОБЗ, инвал.РП						
ТК № 131	100	7,5	10,7	7,7	158	
ТК № 216	180	8,3	6,8	40	233	
ТК № 291	200	2,4	2,3	10,2	69	
СПРЕБРЖ	62	2,98	3,2	28,6	175	
ТК № 1,4	8	0,3	0,05	0	27	
Итого за прием	550	21,48	23,05	86,5	662	
Обед ОБЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 45	60	1,1	3,5	5,2	52	
ТК № 62	250	6,5	6	20	171	
ТК № 433	90	6,23	6,60	1,50	90	
ТК № 179	180	7	7	48	271	
ТК № 286	200	0,1	0,02	9,9	25	
СПРЕБРЖ	30	3,2	3,3	18,8	116	
СПРЕБРЖ	30	3,3	2,1	19,5	105	
Итого за прием	840	27,43	28,52	122,9	830	
Итого за день	1413	48,96	51,45	202,74	1484	
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОБЗ, инвал.РП						
ТК № 107	100	7,5	7,9	9,4	171	
ТК № 141	200	6,1	6,3	27,7	171	
ТК № 8,18	200	0,2	0,04	15,1	61	
СПРЕБРЖ	58	4,6	4,1	30,2	165	
Итого за прием	558	18,4	18,34	82,4	568	
Обед ОБЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 41	60	0,8	3,1	4	76	
ТК № 59	250	2,8	2,3	17,8	109	
ТК № 129	100	7,9	11,3	7,8	165	
ТК № 175	180	10	6,5	38,5	269	
ТК № 278	200	1	0,05	27,5	110	
СПРЕБРЖ	30	3,2	3,3	18,8	116	
СПРЕБРЖ	30	3,3	2,1	19,5	105	
Итого за прием	850	29	27,65	133,9	950	
Итого за день:	1408	47,4	45,99	216,3	1518	

	5 день					
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП					
ТК № 138	Плов из птицы	200	15,5	17	36,6	374
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	19,6	146
ТКС№ 1,2	Йогурт детский питьевой	100	3,9	2,53	10,6	98
	Итого за прием	550	22,2	22,75	76,7	643
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК № 1,5	Огурец консерв.(порционно)	60	0,1	0,0	1,5	8
ТК№52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	9	8	173
ТК № 97	Котлеты (биточки, шницели), соус томатный	100	7,8	10,8	8,3	163
		180	8,3	6,8	40,0	233
ТК № 216	Рожки отварные	200	1	0,05	27,5	110
ТК № 278	Компот из сухофруктов	30	3,2	3,3	18,8	116
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,3	2,1	19,5	105
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	850	30,7	32,1	123,6	908
	Итого за прием	1300	49,2	50,7	193,95	1518
	Итого за день					

2 неделя : 12 лет и старше завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, РП; обед: ОВЗ, инвалиды, СВО, РП							
Прием пищи, наименование блюда							
6 день							
Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП							
ТК № 210	Каша молочная "Дружба"	250	7,8	10,16	41,8	290	
ТК № 227	Запеканка из творога со сгущенкой	57	9,7	6,8	14,5	159	
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	19,6	146	
	Итого за прием	557	20,3	20,18	85,8	620	
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП							
ТК № 16	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	
ТК № 61	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	5,5	4,5	15,2	149	
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	7,5	10,7	7,7	158	
ТК № 170	Пюре гороховое	180	10,1	5,9	40,5	218	
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	3,36	18,8	116	
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	19,5	105	
	Итого за прием	850	31,4	26,7	133,5	877,0	
	Итого за день	1407	51,7	46,9	219,3	1497	
7 день							
Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП							
ТК № 138	Плов из птицы	200	15,5	17	36,6	374	
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	20,6	146	
ТК № 83,02	Фрукт (яблоко)	100	4	0,4	9,8	65	
	Итого за прием	550	22,3	20,62	76,9	610	
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП							
ТК № 45	Салат из белокоч. капусты	60	1,1	3	5,2	52	
ТК № 53	Рассольник ленинградский	250	2,4	5	14	123	
ТК № 129	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,9	11,3	7,9	165	
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,5	38,5	269	
ТК № 303	Кисель из концент.на плод. и ягодн. экстрактах	200	4	0	25	76	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	3,3	18,8	116	
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	19,5	105	
	Итого за прием	850	31,98	31,2	128,9	906	
	Итого за день	1400	54,28	51,82	205,8	1516	

		8 день									
		Прием пищи, наименование блюда									
		Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОБЗ, инвал.РП									
ТК № 70		100	9,6	10,78	11,7						
ТК № 141	Котлеты нежные, соус томатный	200	6,1	6,3	27,7						176
ТК № 286	Картофельное пюре	200	0,1	0,02	9,90						171
СПРЕБРЖ	Чай с сахаром	58	3,2	3,7	30,6						25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин	558	19	20,8	79,9						172
	Итого за прием										544
	Обед ОБЗ, инвалиды, СВО, РП										
ТК № 41	Салат картоф. с соевыми огурцами	60	0,8	3,7	5,5						61
ТК № 64	Суп крестьянский с крупой	250	3,3	5,5	12,7						115
ТК № 99	Гуляш из говядины	90	8,1	9,3	7,2						138
ТК № 216	Рожки отварные отварные	180	8,3	6,8	40						233
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9						25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	3,36	18,8						116
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	19,5						105
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	840	27,1	27,65	113,6						793
	Итого за прием	1398	46,1	48,45	193,5						1337
	Итого за день										
	9 день										
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал					
	Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОБЗ, инвал.РП										
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171					
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7	46,2	296					
ТК № 8,18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,04	15,14	61					
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,5	19,6	128					
ТК № 1,4	Сыр порционнно	8	0,3	0,05	0	27					
	Итого за прием	558	21,82	18,49	90,34	683					
	Сумма: 84,47 руб.										
	Обед ОБЗ, инвалиды, СВО, РП										
ТК № 41	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76					
ТК № 62	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	6	20	171					
ТК № 82	Котлеты (битоки) рыбные, соус томатный	100	11,7	10,3	13,7	188					
ТК № 141	Картофельное пюре	180	3,69	5,67	24,03	168					
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110					
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	3,36	18,8	116					
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	19,5	105					
	Итого за прием	850	30,4	30,6	127,5	934					
	Итого за день	1408	52,2	49,1	217,9	1617					

10 день		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Прием пищи, наименование блюда						
Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП						
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	7,5	10,7	7,7	158
ТК № 216	Макаронные изделия отварные	180	8,3	6,8	40	233
ТК № 291	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	70	3,1	3,4	24,6	168
	Итого за прием	550	21,3	23,2	82,5	628
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 1,5	Огурец консерв.(порционно)	60	0,1	0,0	1,5	8
ТК № 52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	9	8	173
ТК № 138	Плов из птицы	200	16,7	17	36,6	374
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	27,3	89
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	3,2	3,1	18,8	116
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	4,3	3	19,5	132
	Итого за прием	800	31,3	32,1	111,7	892
	Итого за день	1350	52,6	55,3	194,2	1520