

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ с.Макарово
Хисматуллина Г.Р.



Утверждаю:
ИП Юлгутина Ш.Х



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023г
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 класс
ММС,МС,ТЖС,СВО-завтраку,
ОВЗ(завтрак,обед)**

Г. ИШИМБАЙ ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций
Муниципального района Ишимбайский район РБ с 1 сентября по декабрь 2023г.**

1 неделя : 5 - 11 классы

Принем пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/Л, СВО						
ДО7ЕО19 Каша рисовая молочная жидкая	200	6,4	8,58	44,11		327
ШО7ИИ19 Чай с сахаром и лимоном	200	2	0	9,3		38
СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин.	50	7,5	3,55	21,57		121
ТК № Масло сливочное	8	0,64	0,64	5,6		62
Ю7ФРУКТ Яблоко свежее	100	1,66	5,9	9,8		59
Итого за прием	558	18,2	18,67	90,38		607
Сумма: 73,20						
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТЖ № 5 Салат из белокоч., капуста	60	1,3	2,7	6,2		57
ДО7ДИ19 Суп картофельный с клецками	250	10	11,63	22,8		221
ДО7КЛ19 Плов из пшпы	200	15,5	14	40,6		411
№СЫ№648 Кисель витаминизированный	200	0	0	23		150
СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин.	45	2,3	2,1	6,6		71
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	2,7	1,6	34,8		42
Итого за прием	800	31,8	32,03	134		952
Сумма: 157,65						
Итого за день	1358	50	50,7	224,38		1559
2 день						
Принем пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/Л, СВО						
ДО4ЕС19 Каша гречневая рассыпчатая	200	9	5,1	53		284
ДО7МЛ19 Биточки мясные с соусом	100	7,8	10,8	8,3		163
ШО7ИИ19 Чай витаминизированный	200	0,8	0,4	6,0		72
СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	2,55	21,57		121

	Итого за прием	550	20,3	18,85	88,87	640
	Сумма: 73,20					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК	Огурец (порционно)	60	0,1	0,0	1,5	8
ТК№52	Щи из св. капусты с картоф. и сметаной	250	2,5	5,8	46,6	263
ТК № 82	Котлеты рыбные, томатный соус	100	11,7	9	20,3	182
ДО7КЛ19	Картофельное пюре	180	3,7	5,5	24,1	196
ТК№77	Напиток из плодов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБВРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,9	4,7	4,6	91
СПРЕБВРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	8,7	7,5	7,8	102
	Итого за прием	850	31,6	32,6	132,4	952
	Сумма: 157,65					
	Итого за день	1400	51,9	51,4	221,27	1592
	3 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/П, СВО						
№СБД№205	Котлеты из птицы с соусом	100	6,2	8,25	6,35	131
№СБД№107	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233
ШО7МД19	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
СПРЕБВРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	62	4,5	3,55	21,57	121
ТК	Сыр порционно	8	1,3	2,4	8,5	29
	Итого за прием	550	22,1	21,9	90,12	614
	Сумма: 73,20					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК№17	Свежая отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ДО7ДМ19	Суп картофельный с бобовыми	250	9,3	9,4	30,8	204
ТК № 214	Рагу из птицы	200	17,5	20,1	38,7	417
ШО7МД19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБВРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	1,3	1,5	15,6	113
СПРЕБВРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	2,7	1,6	34,8	162
	Итого за прием	800	31,7	32,72	134,1	952
	Сумма: 157,65					
	Итого за день	1350	53,8	54,62	224,22	1566
	4 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал

Завтрак: М/Д,МО, ОВЗ, инв.,ТЖС, РП, СВО						
ДО7КЛ19	Плов из птицы	200	15,5	20	30,6	474
ШО7ИИ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕВРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,5	121
ТК	Кисломолочный продукт	100	4,1	1,2	14,6	50
	Итого за прием	550	21,4	22,77	76,6	680
	Сумма: 73,20					
Обед ОВЗ, инвалиды						
№СБ№71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
ДО7ДИ19	Борщ из свеж капусты с картоф и сметаной	250	2	5,4	17	111
ДО7КЛ19	Котлеты из говядины, томатный соус	100	7,8	10,8	8,3	173
ДО7ЕЛ19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	6,8	46,3	312
ДО7ЖИ20	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕВРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,9	2,1	10,3	98
СПРЕВРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	6,2	4,3	16	88
	Итого за прием	850	31,4	32,15	134,1	952
	Сумма: 157,65					
	Итого за день	1400	52,8	54,92	210,7	1632
Неделя: пер	5 день					
Прием пищи, наименование блюда						
Выход		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак: М/Д,МО, ОВЗ, инв.,ТЖС, РП, СВО						
ТК № 84	Котлеты рыбные с соусом	100	11,1	9,7	13,7	231
ДО7КЛ19	Картофельное пюре	200	4,1	6,1	24,1	164
ДО7РЭ19	чай с сахаром, лимоном	200	2	0	9,3	38
СПРЕВРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,5	29,5	121
	Итого за прием	550	19,9	19,3	76,6	554
	Сумма: 73,20					
Обед ОВЗ, инвалиды						
№СБ№71	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76
ДО7ДИ19	Супкартофельный с лапшой домашней	250	2,5	4,9	19,3	159
№СБ№205	Виточки из птицы, томатный соус	100	6,25	8,25	26,5	131
ТК № 177	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,93	4,9	52	261
ТК№77	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89
СПРЕВРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	4,2	3,4	5,6	102
СПРЕВРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	8,5	7,6	3,2	134
	Итого за прием	850	31,58	32,25	134,1	952

	Сумма: 157,65						
	Итого за день	1400	51,48	51,55	210,7	1506	
2 неделя : 1-4 кг - завтрак: ОВЗ, инвалиды 1-4 кг - завтрак, обед							
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
	Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/Л, СВО						
	ТК № 217 Макароны , запеченные с сыром	200	9,7	14	32,6	318	
	ШО7ИИ19 Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	
	СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121	
	ТК № Масло сливочное	8	0,6	0,6	5,6	62	
	Ю7ФРУКТ Яблоко	100	2,4	0	9,8	18	
	Итого за прием	558	19	19,45	83,27	619	
	Сумма: 73,20						
	Обед ОВЗ, инвалиды						
	ТК Огурец (порционно)	60	0,1	0,0	1,9	19	
	ДО7РИС9 Суп картофельный с пшеном	250	2,2	8	35	281	
	ТК № 214 Рагу из птицы	200	17,6	20,4	20,8	352	
	ДО7ЖП19 Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67	
	СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин.	45	3,3	2,1	5,6	53	
	СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	5,7	1,6	34	44	
	Итого за прием	800	28,9	32,1	114,9	816	
	Итого за день	1358	47,9	51,6	198,2	1435	
	Сумма: 157,65 (ОВЗ, инвалиды)						
	2 день						
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
	Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/Л, СВО						
	ДО7РЭ19 Биточки рыбные с соусом	100	8,7	8	10,3	112	
	ДО7ЖП19 Картофельное пюре	200	4,64	5,52	28,1	245	
	ШО7ИИ19 Чай витаминизированный	200	0,2	0,0	10,0	38	
	СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин	50	4,6	6,2	30,8	149	
	Итого за прием	550	18,14	19,72	79,2	544	
	Сумма: 73,20						
	Обед ОВЗ, инвалиды						
	ТК № 17 Светла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	
	ДО7П19 Расольник ленинградский со сметаной	250	2,5	9	25,33	244	
	№С.Е.№205 Котлеты из птицы, томатный соус	100	6,25	8,25	6,35	131	

ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	6,8	46,3	312
ШО7ИЯ19	Кисель витаминизированный	200	0,2	0	6	16
СПРЕБЯРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,1	5,6	43
СПРЕБЯРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,7	2,6	36	56
	Итого за прием	850	28,65	28,85	129,88	823
	Итого за день	1400	46,79	48,57	209,08	1367
	Сумма: 157,65 (ОВЗ, инвалиды)					
	3 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, МО, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/П, СВО						
ДО7КЛ19	Плов из птицы	250	15,5	20	30,6	426
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБЯРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,57	121
ТК ЯЙО		50	1,4	0,5	25	24
	Итого за прием	550	18,7	22,07	87,07	606
	Сумма: 73,20					
Обед ОВЗ, инвалиды						
№СБ.№71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
ТК № 64	Суп крестьянский с крупой	250	6	7,6	10,1	222
№СБ.№107	макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233
№СБ.№141	Гуляш	90	8,1	9,3	7,2	138
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБЯРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	5,6	71
СПРЕБЯРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	40	3,7	1,7	36	57
	Итого за прием	850	27,3	27,85	117,5	816
	Итого за день	1400	46	49,92	204,57	1422
	Сумма: 157,65 (ОВЗ, инвалиды)					
	4 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, МО, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/П, СВО						
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,47	7	44,43	287
ТК № 103	Тефтели с рисом с соусом	100	7,5	7,9	9,4	171
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБЯРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	2,55	21,57	121
ТК	Сыр порционно	8	1,4	4,4	7	29

	Итого за прием	558	21,17	21,87	92,3	643
	Сумма: 73,20					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК№ 5	Салат из св. капусты с морковью	60	0,5	3	3,2	42
ДО7ДИ19	Свекольник со сметаной	250	3	5	15	159
ТК № 82	Котлеты рыбные, томатный соус	100	8,1	5,7	6,9	112
ДО7КП19	Картофельное пюре	180	7,7	9,7	24,1	224
ДО7ЖИ20	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,6	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,5	5,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	4,7	1,6	36	98
	Итого за прием	850	27,3	27,55	118,4	816
	Итого за день	1408	48,47	49,42	210,7	1459
	Сумма: 157,65 (ОВЗ, инвалиды)					
	5 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖСС, Р/П, СВО						
ДО7ЕС19	Каша "Дружба" с маслом	250	7,9	10,8	41,9	300
ДО7ИС20	Запеканка из творога со ступенкой	57	9,24	6,67	11,65	144
ДО7ИИ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121
	Сумма: 73,20	557	19,94	19,04	85,02	600
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК №24	Винегрет овощной	60	0,8	4,9	4,8	66
ДО7ДМ19	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6	25,5	169
ДО7КЛ19	Биточки из птицы, томатный соус	100	6,25	8,25	6,35	131
ТК № 179	Рис отварной	180	6,6	4,9	41,2	239
ДО7ЖП19	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	5,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	4,7	1,6	8,2	55
	Итого за прием	850	27,05	27,88	115,15	820
	Итого за день	1407	46,99	46,92	200,17	1420
	Сумма: 157,65 (ОВЗ, инвалиды)					