

Согласованно:

Директор МБОУ СОШ № 14

Ибрагимов А.Н.



Утверждаю;

Салахова Д.Д.



**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных
общеобразовательных организаций
муниципального района Ишимбайский район РБ на весенний сезон
2024 – 2025 г.**

- 78,02 руб. ММС, МО, остальные (5 - 11 классы) – завтрак**
- 168,04 руб. ОВЗ, инвалиды, СВО (5 - 11 классы) – завтрак, обед**

1 неделя : 5 - 11 классы

Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв.,ТЖС, Р/П, СВО						
ТК № 208	Каша пшенная молочная	200	7,4	8,4	36,2	246
ТК № 288	Чай с лимоном и сахаром	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
ТК	Йогурт фруктовый	100	2,1	1,2	16,2	58
	Итого за прием	558	19,64	13,79	88,87	525
	Сумма: 78,02 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 40	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,9	3,1	6	56
ТК № 64	Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102
ТК № 133	Плов из птицы	200	15,5	20	30,6	474
ТК № 77	Кисель из концент.на плод. и ягодн. экстрактах	200	4	0	25	76
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	1,3	2,1	6,6	76
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	2,7	1,6	34,8	95
	Итого за прием	800	27	29,5	118,8	879
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Итого за день	1358	46,64	43,29	207,67	1404
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					
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/П, СВО						
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	298
ТК № 70	Котлеты "Нежные" , соус томатный	100	8,1	13	6,61	176
ТК № 289	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	7,9	31
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	2,55	21,57	121
	Итого за прием	550	22,1	22,77	82,25	626
	Сумма: 78,02 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 1,5	Огурец (порционно)	60	0,1	0,0	1,5	8
ТК № 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96
ТК № 82	Котлеты рыбные, соус томатный	100	8,1	5,7	6,9	112
ТК № 141	Картофельное пюре	180	3,7	5,5	24,1	173
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,9	4,7	7,6	124
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	8,7	7,5	10,8	168
	Итого за прием	850	27,5	28,9	87,2	791
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Итого за день	1400	49,6	51,62	169,45	1417
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					

	3 день					
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак: М/Д, М/О, О ВЗ, инв.,ТЖС, Р/П, СВО					
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	9	8,48	8,3	139
ТК № 216	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233
ТК № 291	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	62	3,5	3,55	21,57	121
ТК	Сыр порционно	8	1,3	2,4	8,5	29
	Итого за прием	550	23,9	22,13	92,07	622
	Сумма: 78,02 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК№1,4	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ТК№ 65	Суп картофельный с бобовыми	250	9,3	9,4	30,8	204
ТК № 433	Гуляш из птицы	90	6,23	6,59	1,44	90
ТК № 179	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,7	45	248
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,3	1,5	15,6	115
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	2,5	1,6	32,8	168
	Итого за прием	840	24,63	23,91	139,84	871
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Итого за день	1390	48,53	46,04	231,91	1493
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					
	4 день					
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак: М/Д, М/О, О ВЗ, инв.,ТЖС, Р/П, СВО					
ТК № 133	Плов из птицы	200	15,5	20	30,6	474
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	27,5	121
ТК	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	58
	Итого за прием	550	18,7	21,57	77,8	678
	Сумма: 78,02 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК № 50	Маринад овощной без томата	60	0,7	5,3	5,9	74
ТК № 58	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	17	111
ТК № 97	Котлеты мясные, соус томатный	100	7,8	10,8	8,3	163
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	268
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	1,5	8,3	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	1,6	14	66
	Итого за прием	850	27,58	31,13	122,52	863
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Итого за день	1400	46,28	52,7	200,32	1541
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					

	5 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					
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 141	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187
ТК № 288	Чай с лимоном и сахаром	200	2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,5	29,5	121
	Итого за прием	550	16,3	17,7	74,9	517
	Сумма: 78,02 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК № 41	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76
ТК № 62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,3	17,8	109
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	9	8,48	8,3	139
ТК № 216	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	4,2	2,4	2,6	115
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	6,5	5,6	3,2	168
	Итого за прием	850	30	26,28	99,4	929
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Итого за день	1400	46,3	43,98	174,3	1446
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					

2 неделя : 5-11 кл -						
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
6 день						
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/П, СВО						
ТК 210	Каша "Дружба"	250	7,83	10,16	41,8	290
ТК № 227	Запеканка из творога со сгущенкой	57	9,69	6,8	14,48	159
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121
	Итого за прием	557	20,32	18,53	87,75	595
	Сумма: 78,02 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 50	Маринад овощной без томата	60	0,7	5,3	5,9	74
ТК № 63	Суп картофельный с пшеном	250	2,6	2,6	19,3	113
ТК № 214	Рагу из птицы	200	17,6	18,1	38,6	352
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	3,3	2,1	5,6	91
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	5,7	1,6	32	102
	Итого за прием	800	30,4	32,6	147,4	842
	Итого за день	1357	50,7	51,1	235,2	1437
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					
7 день						
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	9	8,48	8,3	139
ТК № 141	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187
ТК № 289	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	7,9	31
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин	50	4,6	6,2	30,8	149
	Итого за прием	550	17,8	21	73,74	506
	Сумма: 78,02 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 1,4	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ТК № 56	Рассольник ленинградский	250	2,4	5	15,7	255
ТК № 129	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,3	9	4,3	127
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	268
ТК № 77	Кисель из концент.на плод. и ягодн. экстрактах	200	4	0	25	76
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,1	5,6	91
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,7	2,6	36	102
	Итого за прием	850	32,58	25,28	132,42	940
	Итого за день	1400	50,38	46,28	206,16	1446
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					

	8 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв.,ТЖС, Р/П, СВО						
ДО7КЛ19	Плов из птицы	200	15,5	20	30,6	474
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,57	121
ТК	Йогурт фруктовый	100	2,1	1,2	16,2	58
	Итого за прием	550	19,4	22,77	78,27	678
	Сумма: 78,02 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 40	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,9	3,1	6	56
ТК № 67	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115
№СБ№107	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233
№СБ№141	Гуляш из говядины	90	8,1	9,3	7,2	138
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	6,7	91
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	40	3,7	1,7	36	102
	Итого за прием	850	23,9	26,15	118,5	760
	Итого за день	1400	43,3	48,92	196,77	1438
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					
	9 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						
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	298
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 288	Чай с лимоном и сахаром	200	2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	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	23,8	22,05	93,4	657
	Сумма: 78,02 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 1,5	Огурец (порционно)	60	0,1	0,0	1,5	8
ТК№55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96
ТК № 82	Котлеты рыбные, соус томатный	100	8,1	5,7	6,9	112
ДО7170	Гороховое пюре	180	17,5	6,12	39,7	288
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,6	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,5	1,5	5,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	4,7	4,8	36	98
	Итого за прием	850	35,9	23,57	126,1	783
	Итого за день	1408	59,7	45,62	219,5	1440
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					

10 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						
ТК № 228	Макароны, запеченные с сыром	200	9,7	16	32,6	318
ТК № 291	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121
ДО7ФРУКТ	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	58
	Итого за прием	550	16,4	20,85	77,67	597
	Сумма: 78,02 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 41	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76
ТК № 65	Суп картофельный с бобовыми	250	9,3	9,4	30,8	204
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	9	8,48	8,3	139
ТК № 179	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,7	45	248
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	5,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	4,9	1,6	8,2	55
	Итого за прием	850	24,95	25,38	114,75	882
	Итого за день	1400	41,35	46,23	192,42	1479
	Сумма: 168,04 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
	Сумма: 90,02 руб. (РП)					