

Согласовано;

Директор МБОУ СОШ № 14

Ибрагимов А.Н

Утверждаю:

ИП Кинзябаева Г.Р.

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

- 76,36 руб. ММС, МО, СВО остальные (5 - 11 классы) – завтрак
- 164,46 руб. ОВЗ, инвалиды (5 - 11 классы) – завтрак, обед

Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций

1 неделя : 5 - 11 классы

Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ГЖС, Р/П, СВО						
ТК № 208	Каша пшенная молочная	250	9,2	10,6	45,2	309
ШО7ИЯ19	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 детский	100	2,1	1,2	16,2	58
	Итого за прием	608	21,44	15,99	97,87	588
	Сумма: 76,36 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК № 5	Салат из свеж.капусты	60	1	2,1	4	57
ДО7ДИ19	Суп картофельный с клецками	250	10	11,63	22,8	221
ДО7КЛ19	Плов из птицы	200	15,5	14	40,6	411
ТК № 77	Кисель из концентрата плодовых	200	4	0	25	76
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	1,3	2,1	6,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	2,7	1,6	34,8	42
	Итого за прием	800	34,5	31,43	133,8	878
	Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)					
	Итого за день	1408	55,94	47,42	231,67	1466
2 день						
Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ГЖС, Р/П, СВО						
ДО4ЕС19	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	5,1	53	284
ДО7КЛ19	Биточки мясные с соусом	100	7,8	10,8	8,3	163
ШО7ИЯ19	Чай витаминизированный	200	0,0	0,0	9,7	39
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	2,55	21,57	121
	Итого за прием	550	19,5	18,45	92,57	607
	Сумма: 76,36 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК	Огурец (порционно)	60	1,5	0,0	2,3	12
ТК№52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,8	46,6	263
ТК № 82	Котлеты рыбные, соус томатный	100	8,6	8,03	10,3	150
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	91
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	8,7	7,5	10,8	102
	Итого за прием	850	29,9	31,6	129,2	901
	Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)					
	Итого за день	1400	49,4	50,03	221,72	1508

	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						
№СБ№205 Котлеты из птицы, соус томатный	100	9,5	1,71	11,7	177	
№СБ№107 Макароны изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	
ДО7ЖД19 Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	
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	23,2	14,36	91,97	629	
Сумма: 76,36 руб.						
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК№17 Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	
ТК№ 67 Суп картофельный с бобовыми	250	9,3	9,4	30,8	204	
ТК № 214 Гуляш из птицы	90	11,21	11,86	2,59	162	
ДО7Д287 Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,7	45	248	
ШО7ИЯ19 Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	
СПРЕБРЖ Хлеб пшеничный витамин.	45	1,3	1,5	15,6	71	
СПРЕБРЖ Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	2,5	1,6	32,8	99	
Итого за прием	870	29,61	29,18	140,99	840	
Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)						
Итого за день	1420	52,81	43,54	232,96	1469	
4 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						
ДО7КЛ19 Плов из птицы	200	15,5	20	30,6	474	
ШО7ИЯ19 Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	
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	688	
Сумма: 76,36 руб.						
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК № 19 Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	
ДО7ДИ19 Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	17	111	
ДО7КЛ19 Котлеты из говядины, соус томатный	100	7,8	10,8	8,3	163	
ДО7ЕЯ19 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	6,8	46,3	312	
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	28,3	28,85	130,1	893	
Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)						
Итого за день	1400	47	50,42	207,9	1581	
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 № 84	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 141	Картофельное пюре	200	6,1	9,2	35,1	274
ДО7РЭ19	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	18,3	20,6	83,3	604
	Сумма: 76,36 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
№СБ№71	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76
ДО7ДИ19	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	4,9	19,3	159
№СБ№205	Биточки из птицы, соус томатный	100	9,5	1,71	11,7	177
ТК № 177	Рожки отварные	180	8,93	4,9	52	261
ДО7ЖЛ19	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	4,2	2,4	2,6	102
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	6,5	5,6	3,2	122
	Итого за прием	850	32,63	22,61	110,4	964
	Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)					
	Итого за день	1400	50,93	43,21	193,7	1568
2 неделя : 5-11 кл -						
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						
ДО7ЕС19	Каша "Дружба"	250	7,9	10,8	41,9	300
ДО7ИС20	Залеканка из творога со сгущенкой	57	9,24	6,67	11,65	144
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121
	Итого за прием	557	19,94	19,04	85,02	600
	Сумма: 76,36 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК № 19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
ДО7РИС9	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	8	35	281
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	53
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	5,7	1,6	32	44
	Итого за прием	800	30,4	32,6	147,4	900
	Итого за день	1357	50,3	51,6	232,4	1500
	Сумма: 164,46 руб. (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/П, СВО						
ДП70000	Котлеты "Нежные" , соус томатный	100	8,1	13	6,61	176
ТК № 141	Картофельное пюре	200	4,64	5,52	28,1	245
ТК № 282	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	17,54	24,72	75,51	608

	Сумма: 76,36 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК№17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский	250	2,5	9	25,33	244
№СБ№205	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,3	9	4,3	127
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	6,8	46,3	312
ТК № 77	Кисель из концентрата плодовых	200	0,2	0	6	16
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,1	5,6	43
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,7	2,6	36	56
	Итого за прием	850	29,7	29,6	127,83	819
	Итого за день	1400	47,24	54,32	203,34	1427
	Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)					
	3 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	426
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,57	121
ТК	Йогурт детский	100	2,1	1,2	16,2	58
	Итого за прием	550	19,4	22,77	78,27	640
	Сумма: 76,36 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК № 5	Салат из свеж.капусты	60	1,3	2,7	6,2	57
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 из говядины	90	8,1	9,3	7,2	138
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	6,7	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	40	3,7	1,7	36	57
	Итого за прием	850	28	27,85	116,1	813
	Итого за день	1400	47,4	50,62	194,37	1453
	Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)					
	4 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						
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,47	7	44,43	287
ТК № 103	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35
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	21,17	21,87	92,3	643
	Сумма: 76,36 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды					

ТК	Огурец (порционно)	60	1,5	0,0	2,3	12
ТК№52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	5	15	159
ТК № 82	Котлеты рыбные, соус томатный	100	8,7	8	10,3	150
ДО7170	Гороховое пюре	180	7,7	9,7	24,1	224
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	29,1	29,05	120,85	824
	Итого за день	1408	50,27	50,92	213,15	1467
	Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)					
	5 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв.,ТЖС, Р/П, СВО						
ТК № 217	Макароны , запеченные с сыром	200	9,7	14	32,6	318
ШО7ИЯ19	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	100	0,4	0	9,8	58
	Итого за прием	550	16,4	18,85	77,67	597
	Сумма: 76,36 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК №24	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56
ТК№ 67	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6	25,5	169
№СБ№205	Котлеты из птицы, соус томатный	100	6,25	8,25	6,35	131
ТК № 179	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,6	4,9	41,2	239
ДО7ЖЛ19	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67
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	27,15	25,58	110,95	788
	Итого за день	1400	43,55	44,43	188,62	1385
	Сумма: 164,46 руб. (ОВЗ, инвалиды)					