



Железнова С.А.



Салахова Д.Д.

**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных
общеобразовательных организаций
муниципального района Ишимбайский район РБ на осенне-зимний сезон
2025 – 2026 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-		ЭЦ, ккал
					ды, г		
1 день							
Завтрак: М/Д, М/О, О ВЗ, инв.,ТЖС, Р/П, СВО							
ТК № 205	Каша манная молочная	250	10,2	11,7	50,3		342
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	0,64	5,8	5,6		62
83,02	Яблоко	100	7,4	0	10,8		72
	Итого за прием	608	21,04	20,72	96,2		647
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП							
ТК № 5	Салат из свежей капусты	60	1,1	2,7	5,15		57
ТК № 52	Рассольник ленинградский	250	2,4	5	15,7		123
ТК № 133	Плов из птицы	200	15,5	15,5	43,3		412
ТК № 77	Кисель из концент.на плод. и ягодн. экстрактах	200	4	0	25		76
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	4,2	4,3	25,3		144
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	4,3	3,2	19,5		132
	Итого за прием	800	31,5	30,7	133,95		944
	Итого за день	1408	52,54	51,42	230,15		1591
2 день							
Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак: М/Д, М/О, О ВЗ, инв.,ТЖС, Р/П, СВО							
ТК № 97	Биточки мясные	100	7,8	10,8	8,3		163
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,1		298
ТК № 289	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	7,9		31
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	19,6		146
	Итого за прием	550	21,8	21,22	81,94		638
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП							
ТК № 1,5	Огурец консерв.(порционно)	60	0,1	0,0	1,5		8
ТК № 61	Суп картофельный с клецками	250	10	10,1	19,9		221,2
ТК № 82	Котлеты (битоки) рыбные, соус томатный	100	8,7	8	10,3		150
ТК № 141	Картофельное пюре	180	3,7	5,5	24,1		164,4
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	27,3		89
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,8	2,8	18,8		96
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	13		88
	Итого за прием	850	28,6	28,5	114,9		816,6
	Итого за день	1400	50,4	49,72	196,84		1454,6

	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									
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный					100	7,5	10,7	7,7	158
ТК № 216	Макаронные изделия отварные					180	6,2	4,2	39,7	226
ТК № 291	Какао с молоком					200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.					62	3,3	4	24,3	181
ТК	Сыр порционно					8	0,28	0,05	0	27
	Итого за прием					550	19,68	21,25	81,9	661
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП									
ТК № 14	Свекла отварная					60	0,8	0,1	4,3	21
ТК № 65	Суп картофельный с бобовыми					250	6,5	1,7	21,6	188
ТК № 433	Гуляш из птицы					90	9,1	16,2	2,3	150
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	2,8	2,8	18,8	96
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин					30	3,3	2,1	13	88
	Итого за прием					840	27	27,62	114,9	816
	Итого за день					1390	46,68	48,87	196,8	1477
	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									
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом					100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 141	Картофельное пюре					200	7,6	7,3	38,3	189
ТК № 288	Чай с лимоном и сахаром					200	0,2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.					50	2,7	3,2	19,6	146
	Итого за прием					550	18	18,4	76,6	544
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП									
ТК № 19	Салат из моркови					60	0,6	2,7	8,7	60
ТК № 55	Борщ из свежей капусты с картофелем					250	2	5,4	17	111
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 № 278	Компот из сухофруктов					200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.					30	2,8	2,8	18,8	96
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин					30	3,3	2,1	13	88
	Итого за прием					850	27,08	28,53	130,82	860
	Итого за день					1400	45,08	46,93	207,42	1404

	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 № 133		Плов из птицы				200	15,5	15,5	37,1	354
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 № 1,2		Йогурт фруктовый				100	2,5	2,5	10	98
		Итого за прием				550	20,8	21,22	76,6	623
		Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП								
ТК № 41		Винегрет овощной				60	1	3,1	2	76
ТК № 59		Суп картофельный с лапшой домашней				250	4,9	4,55	17,8	110
ТК № 97		Котлеты мясные , соус томатный				100	7,8	10,8	8,3	163
ТК № 216		Рожки отварные				180	6,2	4,2	38,9	226
ТК № 278		Компот из сухофруктов				200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ		Хлеб пшеничный витамин.				30	2,8	2,8	18,8	96
СПРЕБРЖ		Хлеб ржано-пшеничный витамин				30	3,3	2,1	13	88
		Итого за прием				850	27	27,6	126,3	869
		Итого за день				1400	47,8	48,82	202,9	1492

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	7,9	10,58	41,9	300
ТК № 227	Запеканка из творога со сгущенкой	57	9,69	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	20,39	20,6	85,9	630
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 5	Салат из свежей капусты	60	1,1	2,7	5,15	57
ТК № 61	Суп картофельный с макарон. изделями	250	5,5	4,5	20,2	149
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	9,6	10,78	11,7	176
ТК № 170	Гороховое пюре	180	8,2	5,9	37,6	276
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,8	2,8	18,8	96
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	13	88
	Итого за прием	850	31,5	28,8	134,0	952
	Итого за день	1407	51,89	49,43	219,85	1582
7 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 № 133	Плов из птицы	200	15,5	20	36,3	463
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
ДО7ФРУКТ	Яблоко	100	2,48	0	10,8	46
	Итого за прием	550	20,78	23,22	76,6	680
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК № 1,4	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ТК № 56	Рассольник ленинградский	250	2,1	6	15,3	130
ТК № 129	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,9	11,3	7,87	165
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	2,8	2,8	18,8	96
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,1	13	88
	Итого за прием	850	30,98	28,78	125,79	844
	Итого за день	1400	51,76	52	202,39	1524

	8 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 № 70	Котлеты нежные, соус томатный				100	9,6	10,78	11,7	176
ТК № 141	Картофельное пюре				200	7,6	7,3	38,3	189
ТК № 289	чай витаминизированный				200	0,1	0,0	7,9	31
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин				50	2,7	3,2	19,6	146
	Итого за прием				550	20	21,3	77,54	542
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП								
ТК № 19	Салат из моркови				60	0,6	2,7	8,7	60
ТК № 67	Суп крестьянский с крупой				250	2,3	5,5	12,7	115
ТК № 176	Каша перловая рассыпчатая				180	5,5	4,7	44,6	229
ТК № 195	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	2,8	2,8	18,8	96
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин				40	3,3	2,1	13	88
	Итого за прием				850	22,7	27,12	114,9	751
	Итого за день				1400	42,7	48,42	192,44	1293
	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	46,1	298
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом				100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 288	Чай с лимоном и сахаром				200	0,2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.				50	2,7	3,2	19,6	146
ТК	Сыр порционно				8	0,28	0,05	0	27
	Итого за прием				558	21,88	18,35	84,4	680
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП								
ТК № 1,5	Огурец консерв.(порционно)				60	0,1	0,0	1,5	8
ТК№55	Щи из свежей капусты с картофелем				250	7,4	9,2	19,6	199,6
ТК № 82	Котлеты (битоки) рыбные, соус томатный				100	8,7	8	10,3	150
ТК № 141	Картофельное пюре				180	3,7	5,5	24,1	164,4
ТК № 278	Компот из сухофруктов				200	1	0,05	27,6	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.				30	2,8	2,8	18,8	96
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин				30	3,3	2,1	13	88
	Итого за прием				850	27	27,65	114,9	816
	Итого за день				1408	48,88	46	199,3	1496

	10 день						
Прием пищи, наименование блюда							
	Завтрак: М/Д, М/О, ОВЗ, инв., ТЖС, Р/П, СВО						
ТК № 216	Макарон.издел.отварные	180	6,2	4,2	39,7	226	
ТК № 126	Голубцы ленивые	100	8,7	7,0	7,2	125	
ТК № 291	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	4,9	19,6	146	
	Итого за прием	530	20	18,4	76,66	566	
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП							
ТК № 41	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76	
ТК№ 65	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	1,7	21,6	126	
ТК № 133	Плов из птицы	200	15,5	20	36,3	385	
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	27,3	89	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	45	4,2	4,3	25,3	144	
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	45	4,3	3,2	19,5	132	
	Итого за прием	800	31,5	32,3	134	952	
	Итого за день	1330	51,5	50,7	210,66	1518	