

Согласованно:

Директор МБОУ СОШ №



ИП Салахова Д.Д.

**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных
общеобразовательных организаций
муниципального района Ишимбайский 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		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды г	ЭЦ, ккал
1 день						
№ТК	Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП					
ТК№208	Каша пшениная 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 ягодн. 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		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
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, 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.	62	2,98	3,2	28,6	175
ТК № 1,4	Сыр порционно	8	0,3	0,05	0	27
	Итого за прием	550	21,48	23,05	86,5	662
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК№45	Салат из белокач. капусты	60	1,1	3,5	5,2	52
ТК№ 62	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	6	20	171
ТК № 433	Гуляш из птицы	90	6,23	6,60	1,50	90
ТК № 179	Каша рисовая рассыпчатая	180	7	7	48	271
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
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	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, ОВЗ, инвал.РП					
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 141	Картофельное пюре	200	6,1	6,3	27,7	171
ТК № 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,2	0,04	15,1	61
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	58	4,6	4,1	30,2	165
	Итого за прием	558	18,4	18,34	82,4	568
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК № 41	Винегрет овощной	60	0,8	3,1	4	76
ТК № 59	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,3	17,8	109
ТК № 129	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,9	11,3	7,8	165
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	6,5	38,5	269
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
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	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
ТК № 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
ТК № 216	Рожки отварные	180	8,3	6,8	40,0	233
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
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	30,7	32,1	123,6	908
	Итого за день	1300	49,2	50,7	193,95	1518

	2 неделя : 12 лет и старше завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, РП; обед: ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	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№1,6	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	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	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 белокач. 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 ягоdn. 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	Выход	Белки,	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
	Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, инвал.РП					
ТК № 70	Котлеты нежные, соус томатный	100	9,6	10,78	11,7	176
ТК № 141	Картофельное пюре	200	6,1	6,3	27,7	171
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,90	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин	58	3,2	3,7	30,6	172
	Итого за прием	558	19	20,8	79,9	544
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК № 41	Салат картоф. с солеными 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
	Итого за прием	840	27,1	27,65	113,6	793
	Итого за день	1398	46,1	48,45	193,5	1337
	9 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
	Завтрак: ММС, МО, ТЖС, СВО, ОВЗ, 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 порционно	8	0,3	0,05	0	27
	Итого за прием	558	21,82	18,49	90,34	683
	Сумма: 84,47 руб.					
	Обед ОВЗ, 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					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	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