

Согласованно:

Директор МБОУ СОШ №



И.П. Саляхова Д.Д.

**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных
общеобразовательных организаций
муниципального района Ишимбайский район РБ на весенний сезон
2026 г.**

- 76,96 руб. начальное звено (1-4классы) – завтрак
- 160,48 руб. ОВЗ, инвалиды, обучающиеся на дому (1-4классы) - завтрак, обед
- 163,03 руб. СВО (1 – 4 классы) - завтрак, обед

1 неделя : 1-4 кл - завтрак; ОВЗ, инвалиды, СВО - завтрак, обед

Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
№ТК	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК №208	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,7	7,6	32,6	222
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	538	17,3	18,02	77,5	520
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК№41	Салат картоф. с солеными огурцами	60	0,8	3,7	5,5	61
ТК № 55	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79
ТК № 138	Плов из птицы	180	12	14	29	319
ТК № 303	Кисель из концент.на плод. и ягоdn. экстрактах	200	4	0	25	76
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	3	18,8	116
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,8	14,9	105
	Итого за прием	700	24,7	27,6	102,6	756
	Итого за день	1238	42,0	45,6	180,1	1276
2 день						
Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 97	Котлеты (биточки, шницели), соус томатный	100	7,8	10,8	8,3	163
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
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	500	19	19,42	72,4	558
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК№1,6	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ТК № 53	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	104
ТК № 82	Котлеты (биточки) рыбные, соус томатный	100	11,7	10,3	13,7	188
ТК № 141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	27,3	89
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,6	3,4	18,8	116
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,3	2,8	14,9	105
	Итого за прием	770	24,2	26,0	111,4	760
	Итого за день	1275	43,2	45,4	183,8	1318

	3 день					
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	7,5	10,7	7,7	158
ТК № 216	Макаронные изделия отварные	150	5,2	3,5	32,4	188
ТК № 291	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	19,6	146
ТК № 1,4	Сыр порционнo	8	0,3	0,05	0	27
	Итого за прием	508	18,1	19,75	69,9	588
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО					
ТК№45	Салат из белокач. капусты	60	1,1	3,5	5,2	52
ТК№ 62	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169
ТК № 433	Гуляш из птицы	90	6,23	6,60	1,50	90
ТК № 179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,6	37,6	217
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	2,8	14,9	105
	Итого за прием	760	23,83	23,92	113,4	774
	Итого за день	1278	41,93	43,67	183,3	1362
	4 день					
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
ТК № 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,2	0,04	15,1	61
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	53	4,6	3,27	28,2	146
	Итого за прием	503	15,4	15,81	72,8	515
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО					
ТК № 41	Винегрет овощной	60	0,8	3,1	4	76
ТК № 59	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88
ТК № 129	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,9	11,3	7,8	165
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,2	3,36	18,8	86
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	25	1,35	1,2	10,1	73
	Итого за прием	765	24,95	27,65	117,1	822
	Итого за день:	1268	40,35	43,46	189,9	1337

	5 день					
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 138	Плов из птицы	180	12	14	29	319
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	98
	Итого за прием	530	18,7	19,75	68,5	588
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО					
ТК № 1,5	Огурец консерв.(порционно)	60	0,1	0,0	1,5	8
ТК№52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	81
ТК № 97	Котлеты (биточки, шницели), соус томатный	100	11,7	13,1	11,7	201
ТК № 216	Рожки отварные	150	5,2	3,5	32,4	188
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	25	1,35	1,2	10	73
	Итого за прием	765	24,0	25,7	108,7	777
	Итого за день	1300	42,7	45,5	177,2	1365

2 неделя : 1-4 кл - завтрак; ОВЗ, инвалиды, СВО - завтрак, обед						
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
6 день						
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО						
ТК № 210	Каша молочная "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232
ТК № 227	Запеканка из творога со сгущенкой	57	9,7	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	3,2	19,6	146
	Итого за прием	507	18,77	18,15	77,45	562
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК№1,6	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ТК № 61	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	7,5	10,7	7,7	158
ТК № 170	Гороховое пюре	150	6,7	5,1	28,9	206
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	2,8	14,9	105
	Итого за прием	770	24,7	24,2	117,2	805
	Итого за день	1277	43,5	42,4	194,7	1367
7 день						
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО						
ТК № 138	Плов из птицы	180	12	14	29	319
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№83,02	Фрукт (яблоко)	100	4	0,4	9,8	65
	Итого за прием	530	18,8	17,62	68,3	555
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК№45	Салат из белокач. капусты	60	1,1	3,05	5,19	52
ТК № 53	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	104
ТК № 129	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,9	11,3	7,9	165
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ТК № 303	Кисель из концент.на плод. и ягодн. экстрактах	200	4	0	25	76
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	28	2,5	1,9	16,8	116
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	25	1,35	1,2	10	73
	Итого за прием	763	26,95	27,65	111,79	810
	Итого за день	1293	45,75	45,27	180,09	1365

	8 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки,	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 70	Котлеты нежные, соус томатный	100	9,6	10,78	11,7	176
ТК № 141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
ТК № 286	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	25
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин	55	3	3,5	28,6	160
	Итого за прием	505	15,8	18,9	70,3	498
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО					
ТК № 41	Салат картоф. с солеными огурцами	60	0,8	3,7	5,5	61
ТК № 64	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	3,9	10,1	87
ТК № 99	Гуляш из говядины	90	8,1	9,3	7,2	138
ТК № 216	Рожки отварные	150	5,2	3,5	32,4	188
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	35	3,9	3,8	22,1	132
	Итого за прием	765	23,1	27,58	106	747
	Итого за день	1270	38,9	46,48	176,3	1245
	9 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 107	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ТК № 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,2	0,04	15,1	61
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	19,6	128
ТК № 1,4	Сыр порционнo	8	0,3	0,05	0	27
	Итого за прием	508	19,1	16,59	78,7	611
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО					
ТК № 41	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76
ТК № 62	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169
ТК № 97	Котлеты (биточки) рыбные, соус томатный	100	11,7	10,3	13,7	188
ТК № 141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
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	25	1,35	1,2	10	73
	Итого за прием	765	27,6	26,7	119,6	869
	Итого за день	1273	46,7	43,3	198,3	1480

	10 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 131	Котлеты из птицы, соус томатный	100	7,5	10,7	7,7	158
ТК № 216	Макаронные изделия отварные	150	5,2	3,5	32,4	188
ТК № 291	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	3,2	19,6	146
	Итого за прием	500	17,8	19,7	69,9	561
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО					
ТК № 1,5	Огурец консерв.(порционно)	60	0,1	0,0	1,5	8
ТК№52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	81
ТК № 138	Плов из птицы	180	15,1	14	29	319
ТК № 301	Напиток яблочный	200	0	0	27,3	89
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	700	23,1	23,9	102,9	718
	Итого за день	1200	40,9	43,6	172,8	1279