

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ с.Макарово
Хисматуллина Г.Р.



Утверждаю:

ИП Юлтуллина Г.Р.



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023г
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 класс(завтраки),
ОВЗ,инвалиды (завтрак, обед)**

Г. ИШЕМБАЙ ИШЕМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций муниципального района Ишимбайский район РБ с 1 сентября по декабрь 2023г.

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

Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		ЭЦ, ккал
№ТК	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды						
ДО7ЕО19	Каша рисовая молочная	180		5,8		29,8	190
ШО7ИИ19	Чай с сахаром и лимоном	200	4,3	0		9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2	3,55		21,57	121
ТК №	Масло сливочное	8	7,5	0,64		5,6	62
		100	0,64	0,9		9,8	59
ДО7ФРУКТ	Яблоко свежее	100	0,9	5,9		76,07	470
	Итого за прием	538	15,34	15,89			
	Сумма: 64,44						
Обед ОВЗ, инвалиды							
ТК № 5	Салат из белокоач. капусты	60	1,3	2,7		6,2	57
ДО7ДИИ19	Суп картофельный с клецками	200	8	7,3		9	137
ДО7КЛ19	Плов из птицы	180	14	16		39	371
№СБ№648	Кисель витаминизированный	200	0,2	0		6	16
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,7	0,7		5,6	61
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	2,7	0,6		34,8	63
	Итого за прием	700	26,9	27,3		100,6	705
	Сумма: 136,98						
	Итого за день	1238	42,24	43,19		176,67	1175
2 день							
Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды							
ДО7КЛ19	Виточки мясные с соусом	100	7,8	10,8		8,3	163
ДО7ЕЛ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4		34,6	224
ШО7ИИ19	Чай витаминизированный	200	0,8	0,0		10,0	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,2	2,55		21,57	121
	Итого за прием	500	18,2	18,75		74,47	546
	Сумма: 64,44						
Обед ОВЗ, инвалиды							
ТК	Огурец (порционно)	60	0,1	0,0		1,5	8
ТК№52	Щи из св. капусты с картоф и сметаной	200	1,4	9,3		37,3	244

ТК № 82	Котлеты рыбные с соусом	100	8,1	5,7	6,9	112
ДО7КП19	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
ТК№77	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,7	1,7	7,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	6,7	5,7	21,2	66
	Итого за прием	770	23,1	27,0	112,2	705
	Сумма: 136,98					
	Итого за день	1200	41,3	45,75	186,67	1251
	3 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды						
№СБ.№205	Котлеты из птицы с соусом	100	6,25	8,25	6,35	131
№СБ.№107	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
ПО7КП19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,5	121
ТК	Сыр порционно	8	2,6	1,4	7	29
	Итого за прием	508	18,45	17,7	78,35	546
	Сумма: 64,44					
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТКС№17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ДО7ДМ19	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169
ТК № 214	Рагу из птицы	180	15,8	20,1	18,7	317
ПО7КП19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,3	1,5	5,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	1,7	1,6	36	92
	Итого за прием	700	25,9	27,42	100	705
	Сумма: 136,98					
	Итого за день	1258	44,35	45,12	178,35	1251
	4 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды						
ДО7КП19	Плов из птицы	180	14	16	39	371
ПО7КП19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,5	121
ТК	Кисломолочный продукт	100	2,1	1,2	9,2	58
	Итого за прием	530	17,9	18,77	79,6	585

	Сумма: 64,44					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
№СБ№71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
ДО7ДИ19	Борщ из свеж капусты с картоф и сметаной	200	1,4	4,1	9,4	79
ДО7КЛ19	Котлеты из говядины, томатный соус	100	7,8	10,8	8,3	163
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ДО7ЖИ20	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,5	1,1	5,6	25
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	1,6	12,2	45
	Итого за прием	770	25,4	25,75	106,3	706
	Сумма: 136,98					
	Итого за день	1300	43,3	44,52	185,9	1291
Неделя: пер	5 день					
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды					
ТК №84	Котлеты рыбные с соусом	100	8,1	5,7	6,9	112
ДО7КЛ19	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	197
ДО7РЭ19	Чай с лимоном и сахаром	200	2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	3,7	5,5	33,5	123
	Итого за прием	500	16,9	15,8	69,8	470
	Сумма: 64,44					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
№СБ№71	Винегрет овощной	60	1	3,1	4	76
ДО7ДИ19	Суп картоф. с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88
№СБ№205	Биточки из птицы, томатный соус	100	6,25	8,25	6,3	131
ТК №177	Каша пшеничная рассыпчат	150	6,8	3,8	40	213
	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,5	2,8	5,6	59
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,6	3,7	17,2	73
	Итого за прием	770	24,45	23,85	105	707
	Сумма: 136,98					
	Итого за день	1270	41,35	39,65	174,8	1177
2 неделя : 1-4 кл - завтрак, ОВЗ, инвалиды 1-4 кл- завтрак, обед						
Питание пациента по назначению врача						
Режим		Калории	Углево-ды	Белки	Жиры	ЭЦ

Личные данные, наименование участка		Время	Вес, кг	Длина, м	Углубленность, м	Уд. вес
1 день						
Завтрак 1-4кл, ОВЗ, инвалиды						
ТК №217	Макароны, запеченные с сыром	150	7,3	11,8	24,5	236
ШО7ИИ19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	4,7	1,55	21,57	121
ТК №	Масло сливочное	8	0,6	0,6	5,6	62
ДО7ФРУКТ	Яблоко	100	0,4	0	9,8	18
	Итого за прием	508	15,4	16,25	71,67	506
	Сумма: 64,44					
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК	Орлец порционно	60	0,1	0,0	1,5	8
ДО7РИС9	Суп картофельный с шпеном	200	2,1	2,1	15,5	239
ТК №214	Ратт из птицы	180	15,8	20,1	18,7	317
ДО7ЖИ19	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,1	5,6	71
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3,7	1,6	41,1	42
	Итого за прием	700	24,0	25,9	100,0	744
	Сумма: 136,98 (ОВЗ, инвалиды)					
	Итого за день	1208	39,4	42,15	171,67	1250
2 день						
Выход						
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ, инвалиды						
ДО7РЭ19	Биточки рыбные с соусом	100	8,1	5,7	6,9	112
ДО7ЖИ19	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	171
ШО7ИИ19	Чай витаминизированный	200	0,2	0,0	10,0	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин	50	4,4	6,2	30,8	149
	Итого за прием	500	15,8	16,5	67,8	470
	Сумма: 64,44					
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК №17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ДО7ДП19	Расольник ленинградский со сметаной	200	2	6	14	191
№СЫ №205	Котлеты из птицы с соусом	100	6,25	8,25	6,35	131
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ШО7ИИ19	Кисель витаминизированный	200	0,2	0	6	16
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,1	5,6	71

СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,7	2,6	36	55
	Итого за прием	770	25,65	24,45	106,85	709
	Итого за день	1270	41,45	40,95	174,65	1179
	Сумма: 136,98 (ОВЗ, инвалиды)					
	3 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды						
ДОУКЛ19	Плов из пшцы	200	16	17	24,14	378
ШОТИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,57	121
	Яйцо вареное	50	1,4	0,5	11,5	49
	Итого за прием	500	19,2	19,07	67,11	583
	Сумма: 64,44					
Обед ОВЗ, инвалиды						
МСБ№71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
ТК № 64	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	5,6	12,4	113
МСБ№107	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
МСБ№141	Гуляш	90	8,1	9,3	7,2	138
ШОТИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	5,6	65
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,7	1,6	36	98
	Итого за прием	760	24,4	25,55	113,1	705
	Итого за день	1260	43,6	44,62	180,21	1288
	Сумма: 136,98 (ОВЗ, инвалиды)					
	4 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды						
ДОУЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ТК № 103	Тертель с рисом с соусом	100	7,5	7,9	9,4	171
ШОТИЯ19	Чай с сахаром и лимоном	200	2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	0,7	1,5	19,7	121
ТК	Сыр порционнно	8	0,6	1,4	7	29
	Итого за прием	508	19,2	16,2	80	583
	Сумма: 64,44					
Обед ОВЗ, инвалиды						
ТК№ 5	Салат из св. капусты с морковью	60	0,8	5,06	5,32	70

ДО7ДИ19	Свекольник со сметаной	200	3	5	15	121
ТК № 82	Колеты рыбные с соусом	100	8,1	5,7	6,9	112
ДО7КЛ19	Картофельное пюре	150	1,2	2,6	44,1	137
ДО7ЖИ20	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СТРЕББРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,7	2,1	5,6	71
СТРЕББРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,7	3,8	3,2	85
	Итого за прием	770	23,5	24,31	107,62	706
	Итого за день	1278	42,7	40,51	187,62	1289
	Сумма: 136,98 (ОВЗ, инвалиды)					
	5 день					
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ, инвалиды					
ДО7ЕС19	Каша "Дружба" с маслом	200	6,27	8,13	33,47	232
ДО7ИС20	Запеканка из творога со сгущенкой	57	9,24	6,67	11,65	144
ПО7МД19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СТРЕББРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121
	Итого за прием	507	18,31	16,37	76,59	532
	Сумма: 64,44					
	Обед ОВЗ, инвалиды					
ТК №24	Винегрет овощной	60	0,8	4,9	4,8	66
ДО7ДМ19	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169
ДО7КЛ19	Виточки из птлы с соусом	100	6,25	8,25	6,35	131
ТК № 179	Рис отварной	150	3,7	3,6	37,6	201
ДО7ЖЛ19	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67
СТРЕББРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	5,6	35
СТРЕББРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	4,7	1,6	3,2	42
	Итого за прием	770	23,95	24,58	100,65	711
	Итого за день	1277	42,26	40,95	177,24	1243
	Сумма: 136,98 (ОВЗ, инвалиды)					