

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ с.Макарово

 Хисматуллина Г.Р.

Утверждаю:



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 класс
ММС,МС,ТЖС,СВО-завтраки,
ОВЗ(завтрак,обед)**

Г. ИШИМБАЙ ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций
муниципального района Ишимбайский район РБ**

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	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	3,88	6,8	5,6	62
ТК№83.02	Фрукт (яблоко)	100	4,46	0,4	9,8	65
	Итого за прием	558	18.54	18.82	81.1	544
	Сумма: 84.47 руб.					
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
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
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 № 289	Чай витаминный	200	0.1	0.02	7.94	31
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	55	3	3.5	28.6	160
	Итого за прием	555	22.1	21.32	91.04	650
	Сумма: 84.47 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК№1.6	Свекла отварная	60	0.8	0.1	4.3	21
ТК № 53	Рассольник ленинградский	250	9,4	9	14	192
ТК № 82	Котлеты (битки) рыбные, соус томатный	100	10,7	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
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
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 порционнo	8	0,28	0,05	0	27
	Итого за прием	550	21.46	23.05	86.5	662
	Сумма: 84.47 руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП						
ТК№41	Салат картоф. с солеными огурцами	60	0.8	3.7	5.5	61
ТК№ 62	Суп картофельный с бобовыми	250	6.5	6	20	171
ТК № 433	Гуляш из птицы	90	6.23	6.59	1.44	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	3.36	18.8	116
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3.3	2.1	19.5	105
	Итого за прием	840	27.13	28.77	123.14	839
	Итого за день	1413	48.96	51.45	202.74	1484

	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
	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	0,12	0,04	15,14	61
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	58	4.6	4.1	30.2	165
	Итого за прием	558	18.32	18.34	82.44	568
	Сумма: 84.47 руб.					
	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	7,87	165
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.08	6.5	38.52	269
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	29.08	27.65	133.99	950
	Итого за день:	1408	47.4	45.99	216.43	1518
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
	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
	Сумма: 84.47 руб.					
	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	3.36	18.8	116
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	3.3	2.1	19.5	105
	Итого за прием	850	30.7	32.11	117.25	908
	Итого за день	1300	49.2	50.7	193.95	1518
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
	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	7.83	10.16	41.8	290
ТК № 227	Булочка домашняя	60	9.69	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	560	20.32	20.18	85.78	620
	Сумма: 84.47 руб.					
	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	1410	51.7	46.9	219.3	1497
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
	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
	Сумма: 84.47 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК№45	Салат из белокач. капусты	60	1.1	3.05	5.19	52
ТК № 53	Рассольник ленинградский	250	3,6	9	14	192
ТК № 129	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,9	8,1	7,87	165
ТК № 175	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	6,5	38,52	246
ТК № 303	Кисель из концент.на плод. и ягодн. экстрактах	200	4	0	25	76
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	32.11	128.88	952
	Итого за день	1400	53.4	52.73	205.78	1562
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
	8 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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
	Сумма: 84.47 руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО, РП					
ТК№41	Салат картоф. с солеными огурцами	60	0.8	3.7	6.8	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	114.9	793
	Итого за день	1398	46.1	48.45	194.8	1337
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					
	9 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 № 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	0,28	0,05	0	27
	Итого за прием	558	21.8	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 (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 № 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
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					

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	10,5	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	82,5	628
	Сумма: 84.47 руб.					
	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	11,2	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	114,9	892
	Итого за день	1350	52,6	55,1	197,4	1520
	Сумма: 177.11 руб					
	Сумма: 92.64 руб РП					