

Согласованно:

Директор МБОУ ООШ № 4

Железнова С.А.



Утверждаю:

ИП Салахова Д.Д.



**Основное (организованное) меню для обучающихся муниципальных
общеобразовательных организаций
муниципального района Ишимбайский район РБ на осенне – зимний сезон
2024 – 2025 г.**

- 71,09 руб. начальное звено (1-4классы) – завтрак
- 150,82 руб. ОВЗ, инвалиды, СВО (начальное звено 1-4кл.) - завтрак, обед

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

Прием пищи, наименование блюда		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
№ТК						
1 день						
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО						
ТК № 208	Каша пшенная молочная	180	6,7	7,6	32,6	222
ШО7ИЯ19	Чай с лимоном и сахаром	200	2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	7,5	3,55	21,57	121
ТК №	Масло сливочное	8	0,64	0,64	5,6	62
ТК	Йогурт фруктовый	100	2,9	2,5	12,6	85
	Итого за прием	538	19,74	14,29	81,67	528
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК № 5	Салат из свеж.капусты	60	1,3	2,7	6,2	57
ДО7ДИ19	Суп картофельный с клецками	200	8	7,3	9	137
ДО7КЛ19	Плов из птицы	180	17,04	21,64	28,44	384
ТК № 77	Кисель фруктовый	200	4	0	25	76
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,7	0,7	7,2	70
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	35	2,7	0,6	34,8	63
	Итого за прием	705	33,74	32,94	110,64	787
	Итого за день	1243	53,48	47,23	192,31	1315
2 день						
Прием пищи, наименование блюда						
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО						
ДО7КЛ19	Биточки мясные, соус томатный	100	7,8	10,8	8,3	163
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ТК № 282	Чай витаминизированный	200	0,0	0,0	9,7	39
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	55	1,2	2,55	21,57	121
	Итого за прием	505	17,4	18,75	74,17	547
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК	Огулец (порционно)	60	1,5	0,0	2,3	12
ТК№52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	117
ТК № 82	Котлеты рыбные, соус томатный	100	8,6	8,03	10,3	150
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	3,9	4,7	7,6	91
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	8,7	7,5	10,8	102
	Итого за прием	770	28,2	29,4	85,4	719
	Итого за день	1275	45,6	48,13	159,52	1266

	3 день							
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ, инвалиды, СВО							
№СБ№205	Котлеты из птицы, соус томатный	100	9,5	1,71	11,7	177		
№СБ№107	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	33,3	196		
ДО7ЖД19	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	3,4	7	29		
	Итого за прием	508	21,58	11,21	83,7	592		
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО							
ТК№17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21		
ТК№ 67	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169		
ТК № 214	Гуляш из птицы	90	11,21	11,86	2,59	162		
ДО7Д287	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,6	37,6	201		
ШО7ИЯ19	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	35	1,7	1,6	3,6	92		
	Итого за прием	765	25,01	22,78	121,49	751		
	Итого за день	1273	46,59	33,99	205,19	1343		
	4 день							
	Прием пищи, наименование блюда	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал		
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ, инвалиды, СВО							
ДО7КЛ19	Плов из птицы	180	17,04	21,64	28,44	384		
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,7	1,55	21,5	121		
ТК	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	58		
	Итого за прием	530	19,24	23,21	69,64	598		
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО							
ТК № 19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60		
ДО7ДИ19	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79		
ДО7КЛ19	Котлеты из говядины, соус томатный	100	7,8	10,8	8,3	163		
ДО7ЕЯ19	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	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		
	Итого за день	1300	44,64	48,96	175,94	1304		

Неделя: пер	5 день									
Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак 1-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
ТК № 84	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
ДО7РЭ19	Чай с лимоном и сахаром					200	2	0	9,3	38
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.					50	3,7	5,5	33,5	124
	Итого за прием					500	16,3	18	72,3	470
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО										
№СБ№71	Винегрет овощной					60	1	3,1	4	76
ДО7ДИ19	Суп картофельный с лапшой домашней					200	2,3	2,2	14,3	88
№СБ№205	Котлеты из птицы, соус томатный					100	9,5	1,71	11,7	177
ТК № 177	Рожки отварные					150	5,4	4,3	33,3	196
ДО7ЖЛ19	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	26,28	17,76	103,7	736
	Итого за день					1270	42,58	35,76	176	1206

2 неделя : 1-4 кл - завтрак, ОБЗ, инвалиды - завтрак, обед							
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
6 день							
Завтрак 1-4кл, ОБЗ, инвалиды, СВО							
ДО7ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	
ДО7ИС20	Запеканка из творога со сгущенкой	57	9,4	6,67	11,65	144	
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,7	1,55	21,57	121	
	Итого за прием	507	18,47	16,37	76,59	532	
	Сумма: 71,09руб.						
Обед ОБЗ, инвалиды, СВО							
ТК № 19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	
ДО7ИС9	Суп картофельный с пшеном	200	2,1	2,1	15,5	90	
ТК № 214	Рагу из птицы	180	15,8	20,15	18,7	317	
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,98	0,27	11,4	101	
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	35	3,7	0,49	41,1	94	
	Итого за прием	705	25,2	25,8	122,9	772	
	Итого за день	1212	43,7	42,1	199,5	1304	
	Сумма: 150,82 руб. (ОБЗ, инвалиды, СВО)						
7 день							
Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак 1-4кл, ОБЗ, инвалиды, СВО							
ДО7Ю000	Котлеты "Нежные", соус томатный	100	8,1	13	6,61	176	
ТК № 141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	
ТК № 282	Чай витаминизированный	200	0,0	0,0	9,7	39	
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин	55	4,4	6,2	30,8	179	
	Итого за прием	505	15,6	23,8	67,21	531	
	Сумма: 71,09руб.						
Обед ОБЗ, инвалиды, СВО							
ТК № 17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	
ДО7Д19	Рассольник ленинградский	200	3,7	4,8	12,3	104	
№СЕ№205	Фрикадельки из птицы, соус томатный	100	7,3	9	4,3	127	
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	
ТК № 77	Кисель фруктовый	200	4	0	25	76	
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	30,2	24	122,1	678	
	Итого за день	1275	45,8	47,8	189,31	1209	
	Сумма: 150,82 руб. (ОБЗ, инвалиды, СВО)						

8 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак 1-4кл, ОВЗ, инвалиды, СВО						
ДО7К119	Плов из птицы	180	17,04	21,64	28,44	384
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	0,9	0,45	19	79
ТК	Йогурт фруктовый	100	2,9	2,5	12,6	85
	Итого за прием	530	20,94	24,61	69,94	583
	Сумма: 71,09руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК № 5	Салат из свежих капусты	60	1,3	2,7	6,2	57
ТК № 64	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	3,9	10,1	87
№СВ№107	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	33,3	196
№СВ№141	Гуляш из говядины	90	13,05	14,1	2,8	190
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,98	0,27	11,4	59
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	2,04	0,36	3,6	79
	Итого за прием	760	25,65	25,6	109,7	703
	Итого за день	1290	46,59	50,21	179,64	1286
	Сумма: 150,82 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					
9 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак 1-4кл, ОВЗ, инвалиды, СВО						
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
ТК № 103	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	9,4	171
ШО7ИЯ19	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 порционно	8	0,6	1,4	7	29
	Итого за прием	508	19,2	16,2	80	583
	Сумма: 71,09руб.					
Обед ОВЗ, инвалиды, СВО						
ТК	Огурец (порционно)	60	1,5	0,0	2,3	12
ТК№52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	117
ТК № 82	Котлеты рыбные, соус томатный	100	8,6	8,03	10,3	150
ДО7И70	Гороховое пюре	150	8,6	5,1	39,1	240
ТК № 278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	3,7	2,2	5,6	91
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	5,7	5,8	3,2	88
	Итого за прием	770	30,5	25,7	94,8	808
	Итого за день	1278	49,7	41,9	174,8	1391
	Сумма: 150,82 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					

	10 день					
	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак I-4кл, ОВЗ,инвалиды, СВО					
ТК № 217	Макаронны , запеченные с сыром	180	8,8	14,2	29,4	283
ШОУИЯ19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	50	4,7	1,55	21,57	121
ДО7ФРУКТ	Яблоко	100	0,4	0	9,8	58
	Итого за прием	530	16,3	18,05	70,97	531
	Сумма: 71,09руб.					
	Обед ОВЗ, инвалиды, СВО					
ТК №24	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56
ТКС № 67	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169
МКСБ№205	Котлеты из птицы, соус томатный	100	9,5	1,71	11,7	177
ДО7Д287	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,6	37,6	201
ДО7ЖЛ19	Напиток из плодов	200	0	0	17,6	67
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	2,13	5,6	35
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	4,7	1,6	3,2	52
	Итого за прием	770	27,3	15,84	107,7	757
	Итого за день	1300	43,6	33,89	178,67	1288
	Сумма: 150,82 руб. (ОВЗ, инвалиды, СВО)					