

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитмак
Салимгареева Г.З.



Меню на 24.11.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обучающихся нач. классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	ИТОГО	665/45	23,17	19,52	98,58	666,93

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	556/46	21,73	16,71	95,84	633,03

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	ИТОГО	810	23,17	19,52	98,58	666,93

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	765	45,79	41,60	215,00	1419,76

Повар  Янгирова Г.Р./



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.

Меню на 24.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	150/4	200/5	7.3	9.0	33.7	245.00	0.21	311.00
	Каша с молоком	150	200	1.8	1.8	9.15	58.5	0.26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7	7.1	22	183	0.04	2
	Итого на завтрак	354	460	16.1	17.9	64.85	486.5	0.51	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0.2	20.2	4	4.99	
Обед	Салат листовой	40	60	0.6	2.7	6.4	52	1.2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2.1	2.1	15.5	80	0.05	
	Фрикадельки из говядины	44/4	44/4	8.2	9.4	4.4	135	0.16	157
	Размоченная гречневая каша	150/4	200/5	11.2	7	46.2	296	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0.9	0.05	20.6	89	0.13	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3.86	0.5	24.18	117.5	0.00	
	Итого на обед	592	983	27.95	21.95	137.45	783.5	0.63	
	Полдник	80/10	100/15	19.5	12.4	19.3	269	0.29	358
	Сырники из творога	150	200	1.4	1.1	11.3	59	0.26	т.тх №12
	Чай с молоком и сахаром			20.9	13.5	30.6	328	0.65	
	Итого на полдник	240	315	20.9	13.5	30.6	328	0.65	
Итого за день				64.95	53.35	232.9	1598	6.79	

Повар  /Асилбаева А.Н./