

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



Меню на 16.12.2021 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Сок	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Груша	150				
	ИТОГО	770/40	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	660	20,17	23,11	85,93	541,68

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	650	16,95	15,86	84,46	470,56

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	3,5	5,42	23,6	157,53
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Компот из замороженных фруктов	200	0,20	0,10	25,40	25,40
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	470/40	16,23	23,01	79,09	510,66

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,6	0,45	34,75	117
420,06	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	765	23,9	23,71	137,16	819,27

Повар Янгирова Г.Р. /Янгирова Г.Р./

Меню на 16.12.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

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



Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход	Выход	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепта
День 9		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ч. Цен-ть (ккал.)			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53		297,00
	Какао с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,15	58,5	0,26		693,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04		2,00
	Итого на завтрак		482,5	16,20	17,2	67,65	484,5	0,83		
Второй завтрак	Яблоко	90	100	0,71	0,13	13,79	56,48	1,2		
Обед	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11		71,00
	Щи из свежей капусты	150/5	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6		124,00
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,60	20,10	137,00	10,40		520,00
	Гуляш из кур	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94		92,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13		639,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00		
	Итого на обед		788	30,96	31,23	92,94	782,98	25,38		
Полдник	каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,80	39,80	253,00	0,50		302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12		Тк №284
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,00		
	Итого на полдник		270	7,82	12,87	69,55	422,13	1,62		
Итого за день				54,98	61,3	230,14	1689,61	27,83		