

Меню на 22.11.2022 г (2 неделя, вторник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
38,00	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,12	3,80	28,60	198,00
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Завтрак		655	25,80	24,78	111,93	792,01

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		747	25,57	24,55	87,73	644,94

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104

Итого за Завтрак	647	22,37	21,35	83,23	582,94
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		647	23,71	16,10	76,77	517,66
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,96	127,28
66,63	Суп-лапша	250	2,77	5,2875	15,61	121,35
97,64	Жаркое по-домашнему	200	12,84	15,67	23,42	286,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		840	24,7	30,3	105,9	793,1
Итого за день		1487	48,38	46,41	182,64	1310,72

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 22.11.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход 1,5-3 лет	выход 3-7 лет	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энергетич. цен-ть (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 2									
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	200/5	6,20	8,6	32,4	232,0	0,21	311,00
	какао с молоком	150	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,52	692,00
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,50	36,9	222,00	0,08	2,00
	Итого на завтрак	364	465	11,6	19,2	87,2	563,00	0,81	
Обед	Салат "Студенческий"	40	60	2,20	6,30	3,70	80,00	1,15	37,00
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/8	1,5	3,9	9,5	79,00	6,36	110,00
	Котлеты куриные	76	76	11	15,2	10,9	225	0,007	96,00
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,0	332,00
	Кисель фруктовый	150	200	0,0	0,00	10,00	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на обед	690	849	25,65	30,6	112,55	912,5	17,517	
Полдник	Каша молочная Артек	150/4	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51	769,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/10/5	200/15/7	0,1		13,8	54	1,12	629
	Хлеб пшеничный	30	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
	Итого на полдник	349	457	10,12	14,84	69,95	449,13	1,63	
Итого за день				47,37	64,64	269,7	1924,63	19,957	

Повар  /Гусманова З.Р./