

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



Меню на 13.04.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	530	18,85	23,93	82,64	662,82

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	560	22,38	23,91	109,05	774,78

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	450	20,90	16,06	78,92	569,68

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л.	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	760	22,38	23,91	109,05	774,78

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	1,55	4,11	7,18	100,91
96,19	Гуляш	45/45	13/78	15,03	3,18	203,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	280,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	27,5	104
420,06						
	ИТОГО	842	30,04	26,21	112,25	7816,44

Повар  /Янгирова Г.Р./

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



Меню на 13.04.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Вс тахин С	№ рецепта
				б	ж	у			
День 8		1,5-3лет	3-7 лет				цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,33	311,00
	какао с молоком	150	200	3,0	3,1	17,8	109	0,52	892
	БулгурОрда с сыром	40/10	40/15	6,9	3,5	22,00	150	0,04	3,00
	Итого на завтрак		457,5	16,6	16,4	67,0	482,00	0,79	
Обед	Салат пострый	40	60	0,6	2,7	6,4	52,00	2,24	31,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	15,1	86,00	5,28	140,00
	Каши гречневая рассычатая	150/4	200/5	11,20	7	46,2	296,00	0	297
	Котлеты из говядины	76	76	10,8	17	12,90	248	0,83	471
	Кисель из концентрата на фруктовом или ягодном	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	30	50	3,85	0,50	24,10	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,85	922,5	9,89	
Полдник	Ватрушки с творогом	50	70	8,10	5,1	27,5	181,00	0,04	741,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,26	1116 № 12
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,80	250,00	0,30	
Итого за день				55,15	51,63	220,75	1664,5	10,88	

Повар Асылбаева А.Н./