

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



Меню на 07.10.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач.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
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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 обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	580/40	13,03	23,11	84,59	187,09

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
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
138,21	Картофельное пюре	160	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	470/40	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	160	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
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	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	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	765	23,9	23,71	137,16	819,27

Повар  Янгирова Г.Р./



Меню на 07.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины	№
День 4		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)	С	рецепта
Завтрак	Наша рисовая молочная каша	100/4	200/5	5,0	8,2	30,3	215,00	0,22	311,00
	какао с молоком	150	200	3,60	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,5	36,9	222	0,08	2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	19	90,9	537,00	0,82	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	1,00	0,5	21,00	98,00	10,0	
Обед	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150/4	200/5	1,90	4,6	9,3	85	4,81	134,00
	Гречка	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	437,00
	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,6	20,1	137,00	10,40	520,00
	Яблочный сок	150	200	0,00	0,00	24,00	93	25	377,00
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,12	0,00	
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		677	30,16	31,76	85,41	748,52	44,26	
Полдник	Каша ячменная молочная	150/4	200/5	7,1	7,0	36,7	245	0,50	302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150/7	200/7	0,20	0,03	9,3	38,00	1,12	
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,56	131,33	0,00	
	Итого на полдник		270	9,22	12,67	66,58	414,33	1,62	
Итого за день				500,2	63,43	232,86	1700,85	46,70	

Повар  /Асылбаева А.Н./