

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



Меню на 18.11.2021 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	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
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	40	3,2	0,4	22	104
	ИТОГО	570/40	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
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	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	Котлеты 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./



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

Меню на 17.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Завтрак	Каши ячневая молочная жидкая	100/4	200/5	7,4	8,3	36,5	243,00	0,53	297,00
	Какао с молоком	200/5	200	1,80	1,8	9,18	58,5	0,26	693,00
	Бутерброд с помидолом	40/20	40/20	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	2,00
	Итого на завтрак		482,5	19,20	17,2	67,65	484,5	0,83	
Второй завтрак	яблоко	100	100	0,71	0,13	13,79	56,48	1,2	
Обед	Ваннорег	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	50/50	70/60	20,1	20,5	3,2	277,00	0,94	437,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,60	0,05	20,60	89,00	0,13	639,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		788	31,26	29,66	96,21	740,52	12,07	
Полдник	каша рисовая молочная вязкая	150	200	5,7	7,80	39,60	253,00	0,50	302,00
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	1,50	1,60	11,2	63,00	0,26	
	Печенье	30	30	1,92	5,04	20,56	131,13	0,00	
	Итого на полдник		270	10,4	4,8	38,9	241,00	0,3	

Повар  /Асилбаева А.Н./