

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



Меню на 13.10.2021 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
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	ИТОГО	665/45	23,17	19,52	98,58	666,93

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	556/46	21,73	16,71	95,84	633,03

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69
	ИТОГО	810	23,17	19,52	98,58	666,93

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	765	45,79	41,60	215,00	1419,76

Повар Янгирова Г.Р.



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

Меню на 13.10.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Ви та мин С	№
		1,5-3лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ты (ккал.)		рецепта
День 8									
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311,00
	какао с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52	662
	Бутерброд 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 витаминный	40	60	0,9	2,7	6,5	53,00	3,78	40,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	15,1	89,00	5,28	140,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,20	7	46,2	296,00	0	
	Котлеты куриные	76	76	10,8	17	12,90	248	0,83	
	Кисель из концентрата на плодовом или ягодном	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		720	29,45	29,46	115,21	926,52	9,89	
	Полдник	50	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Ватрушка с творогом	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,26	ТТК № 12
	Чай с молоком и сахаром								
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
Итого за день				51,25	56,76	219,21	1678,52	21,16	

Повар  Асылбаева А.Н./