



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

Меню на 28.10.2022 (пятница, 1 неделя)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат из моркови	60	5	2,5	34,75	105
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый вишневый упаковке, 0,2 л	500	2,5	0,5	50,5	230
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		1075	24	19	188	957

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат из моркови	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый вишневый упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		845	42,62	167,54	923,65	778,00

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7АЭ20	Салат из моркови	80	4	2	27,8	130
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	213	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак		538	29,73	136,78	709,95	589,00

Завтрак (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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43,00	316,60
107	Компот из замороженных фруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		768	16,73	19,89	117,85	648,00

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

Обед						
ДОТАЭ						
20	Салат из моркови	80	4	2	27,8	130
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		765	26,79	23,43	129,90	820,88
Итого за день		1533	43,52	43,32	247,75	1468,88

Повар:  /Ягирова Г.Р./

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



Меню на 28.10.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	ккал (ккал.)		
День 5									
Завтрак	Омлет пышечка молочная вилочка	150/4	200/5	8,8	9,1	35,5	260	0,2	302
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	56,5	0,26	650
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	1
	Итого на завтрак		447,5	18,5	15,65	68,85	490,5	0,57	
Второй завтрак									
	йогурт	100	100	3,2	3,5	11,2	88,5	1,20	
Обед	Салат из свеж капусты	40	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	4,4	15,9	119	0,52	160
	Гамбургер курица	100	220	35,7	43,3	39	691	2,09	ТТК №9
	Сок фруктовый	100	200	1	0,2	20,2	4	4,08	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		830	48,55	54,6	116,65	1074,1	20,89	
Полдник									
	Хлебцы с кашей	50	70	5,2	6,4	25,1	180	0,18	645
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	ТК №283
	Итого на полдник		270	7,72	7,25	43,7	267,5	0,88	
Итого за день				75,77	77,5	229,2	1832,1	22,32	

Повар /Тусманова З.Р./